Dominique Loreau

Arta Esenței

Dominique Loreau ne propune, după succesul volumului *Arta simplității*, o nouă lecție de viață, un elogiu la adresa esenței simplității, adevărata artă de a trăi rafinat.

Ce paradox straniu... să renunți și să fii mai bogat! Să arunci și să ai mai mult. Ce ideal minunat, să poți face diferența dintre *être* și *avoir!*

„Ceea ce satură ființa umană nu este cantitatea de hrană, ci lipsa avidității."

GURDJIEFF, *Întâlnire cu oameni remarcabili*

SAVOIR-VIVRE®

Colecție coordonată de Dana MOROIU

Dominique Loreau, L'ART DE L'ESSENTIEL
© Editions Flammarion, 2008

© Baroque Books & Arts®, 2013

Imaginea copertei: Ana WAGNER
Concepție grafică © Baroque Books & Arts®
Redactor: Adriana BĂDESCU

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
LOREAU, DOMINIQUE
Arta esenței / Dominique Loreau;
trad.: Ines Hristea. - București: Baroque Books & Arts, 2013
ISBN 978-606-93421-0-7
I. Hristea, Ines (trad.)
1

Această carte, publicată în cadrul Programului de sprijin pentru publicare „Nicolae Iorga", a beneficiat de susținerea Institutului Francez din România și a Institutului Francez din Paris.

INSTITUT FRANÇAIS
ROUMANIE

Tiparul executat de Monitorul Oficial R.A.

Niciun fragment din această lucrare și nicio componentă grafică nu pot fi reproduse fără acordul scris al deținătorului de copyright, conform Legii Dreptului de Autor.

SAVOIR-VIVRE®

Dominique Loreau

Arta Esenței

traducere din limba franceză de
INES HRISTEA

„– Ești bogat?
– Am totul. Fiindcă nu mai am nimic."

MALCOLM DE CHAZAL

Introducere

„Dispozițiile umane și reacțiile la întâlnirea cu Nimicul variază considerabil de la persoană la persoană și de la o cultură la alta.
Taoiștii chinezi au considerat Marele Vid ca fiind liniștitor, odihnitor și aducător de bucurie. Pentru budiștii din India, ideea de Nimic evoca o atmosferă de compasiune universală inerentă aspectelor unei existențe care, până la urmă, nu are fundament material.
În cultura japoneză, ideea de Nimic oferă tonalități încântătoare ale unui sentiment estetic care se regăsește în pictură, arhitectură și chiar și în ritualurile cotidiene.
Occidentalul se afundă însă în posesiuni până la gât, are bunuri și afaceri de întreținut și se folosește de ele ca să se apere de posibila întâlnire cu Nimicul."

WILLIAM BARRETT (1913–1992), *Studiu despre Nimic*

Într-o dimineață, ne trezim și ne dăm seama că avem prea multe pe cap: obiecte în dezordine prin casă, de făcut menajul, scrisori încă nescrise, cărți pe care trebuie să le

terminăm de citit, angajamente exterioare, stres, oboseală, anxietate... Am încercat o mie de remedii (lecturi și conferințe pe tema stresului sau a stării de bine, talasoterapie, parfumuri ambientale, uleiuri de baie relaxante, vacanțe la soare...), dar nimic n-a funcționat.

Suntem obosiți? Stresați? Lipsiți de energie? Sfatul pe care-l primim este întotdeauna același: „Încercați, cumpărați, adăugați, folosiți..."

Dar de ce nu ni se spune pur și simplu „Lăsați totul baltă, abandonați, încetați, opriți, refuzați, eliminați, renunțați la dorința de a avea, lăsați un gol în jurul vostru și în voi înșivă"?

Cauza oboselii noastre, a apatiei, a lipsei de entuziasm este deseori preaplinul de lucruri care ne golește, ne uzează, ne aruncă în vârtejul nesfârșit al încercărilor din ce în ce mai istovitoare de a ne regăsi energia. Toate aceste „remedii" nu fac decât să ne învețe cum să gestionăm prea multul în loc să-l eliminăm... pur și simplu!

Iată de unde ne vine starea de nemulțumire: dintr-o supraîncărcare, dintr-un exces care, lăsat așa cum e, va acționa asupra noastră încet, dar sigur, concret și pe deplin.

Așadar, ceea ce trebuie să faceți este să atacați direct miezul problemei. Renunțați la tot ce nu este esențial, la tot ce nu mai are nici utilitate, nici sens. Fără acest „prea mult din toate", veți putea fi cu adevărat voi înșivă.

La prima vedere, să arunci un lucru pare ceva ușor, dar puține persoane sunt capabile s-o facă. Și asta, deoarece pentru a-ți face curățenie în viață trebuie să te cunoști foarte bine pe tine însuți! Trebuie să știi cine ești, ce-ți place cu adevărat, de ce ai nevoie și de ce te poți lipsi. Fie că vorbim despre viața materială, de planul mental sau de cel spiritual, trebuie să știm ce ne face într-adevăr fericiți și împliniți, ce ne ajută să progresăm, ce stă în puterea

noastră pentru a proteja mediul și pentru a ne apăra pe noi înșine de tot ceea ce este artificiu.

Gestul de a arunca lucrurile inutile funcționează nu doar ca o veritabilă terapie (una dintre cele mai eficiente), dar este totodată o filozofie și o artă. După ce veți fi făcut asta veți descoperi o nouă formă de lejeritate, o nouă calitate a vieții și mai mult spațiu în toate domeniile existenței.

Partea întâi

ELIXIRUL SIMPLIFICĂRII

1

LA NIVEL COTIDIAN

O EXTRAORDINARĂ LEJERITATE

Mai mult timp

„Cu puțin putem trăi prezentul la infinit."

Maxima mea preferată

Ce este viața dacă nu orele, zilele și anii pe care îi avem la dispoziție? Atunci când ai puține posesiuni, câștigi un timp prețios: să ai mai puține lucruri înseamnă să aloci mai puțin timp întreținerii lor și celorlalte sarcini menajere (să ștergi praful, să speli, să ceruiești, să lustruiești, să miști obiectele din loc pentru curățenie), înseamnă să pierzi mai puțin timp ca să cauți, să scotocești prin dulapuri, prin genți, prin poduri sau prin dosare ca să „găsești". Iar când

ai mai mult timp, ritmul vieții se poate domoli, poți să trăiești liniștit, poți să-ți păstrezi concentrarea, nu mai ești în mod constant presat și surmenat, nu trebuie să duci o viață care se rezumă la o succesiune de activități notate într-o agendă.

Fie că suntem în casă sau în exterior, deseori se întâmplă să facem ceva care are legătură cu obiectele din jur. Ați calculat vreodată cât timp pierdeți gândindu-vă la obiecte, vorbind despre ele, dorindu-le, cumpărându-le, transportându-le, întreținându-le și apoi aruncându-le? Faptul că renunți la ceea ce este superfluu, că îți restrângi posesiunile la cele de care ai cu adevărat nevoie, îți permite să duci o viață plină de sens, de plăcere și de momente senine: să petreci timp cu ai tăi, să faci totul temeinic și pe îndelete, fie că mănânci, te plimbi, mergi la cinema, citești, faci baie, trăiești conform propriului ritm... Asta înseamnă să nu lași viața să treacă pe lângă tine! Înseamnă să nu-ți pierzi viața pentru ceea ce... nu trăiește!

În „casa vidului", care nu conține decât foarte puține lucruri, existența voastră va fi mult mai intensă.

Mai puține neplăceri

„Dacă am puține bunuri, am și puține griji, iar Dumnezeu știe că sunt mai tulburată atunci când în viața mea există un exces, decât când se manifestă o lipsă."

SFÂNTA TEREZA DE AVILA

Mai mult decât orice altceva, posesiunile sunt cele care ne provoacă neplăceri. Să te eliberezi de posesiunile inutile înseamnă să te eliberezi de probleme. Cafetiera care trebuie reparată, imprimanta care s-a blocat, datoriile sau

împrumuturile făcute pentru a plăti achiziții nechibzuite și inutile, taxele, asigurările, divorțurile costisitoare (cauzate deseori de problemele materiale), garajele care trebuie închiriate, reparațiile, operațiunile de întreținere, demersurile care trebuie făcute ca să ne ocupăm de toate aceste „lucruri": nu ați obosit să vă petreceți viața rezolvând problemele pricinuite de obiectele pe care le dețineți, să aveți în mod constant necazuri care, în lipsa acestor posesiuni, ar putea fi evitate?

Dacă stăm să ne gândim, obiectele pe care le avem ne costă mult mai mult decât prețul plătit la cumpărarea lor, nu doar din punct de vedere financiar, ci și emoțional, psihologic și mental. Ca să nu mai spunem că, fără ele, am avea mai mulți bani în bancă, mai mult timp să mergem la picnicuri, în parc, să visăm cu ochii deschiși relaxându-ne la soare sau pe balcon.

Din clipa în care veți decide să renunțați la tot ce nu vă este strict necesar, să vă faceți curat în viață la nivel material și mental, multe probleme vor dispărea.

Mai multă energie

„Nu-ți irosi energia! Pune-o în valoare!"

WILHELM OSWALD (1853–1932)

Acumulările inutile sunt, în egală măsură, sursa și consecința stării noastre de letargie.

Înainte de orice, ființa umană este energie. Investind energie în ceea ce ține de domeniul material, ne limităm. Exercițiul de a privi viața în ansamblul ei, nu dintr-o perspectivă parțială, poate să transforme complet o persoană în ceea ce privește atitudinile ei, emoțiile, intelectul,

psihicul, spiritualitatea, ba chiar și fizicul. Dacă vrem să schimbăm lumea din jurul nostru, nu trebuie decât să schimbăm calitatea propriilor vibrații. Pe măsură ce acestea se vor transforma, calitatea mediului din jurul nostru se va modifica și ea. Circumstanțele, situațiile, evenimentele și persoanele pe care le întâlnim în viață sunt reflectarea stării noastre de conștiință. Lumea este o oglindă. Dacă suntem ancorați în „sinele superior", lumea întreagă ne va sta la dispoziție. Vom fi astfel capabili să conștientizăm, din ce în ce mai limpede, că noi și numai noi suntem responsabili pentru ceea ce ni se întâmplă și că tot ce se află în jurul nostru exprimă această energie.

Simplificarea mediului în care trăim ne permite să descătușăm energia care se află deja în noi. Faptul că nu ne mai atașăm, că nu ne mai agățăm de nimic generează energie, adică viață. Iar acesta este singurul lucru de care putem dispune cu adevărat. Dar pentru asta, trebuie să retezăm de la rădăcină tot ceea ce ne privează sau ne diminuează energia. Trebuie să aruncăm tot ce este de prisos.

UN INTERIOR SIMPLIFICAT

Mai multă organizare

„Vreau să renunț la tot ceea ce nu servește la nimic.
Sufăr de obsesia inutilului. [...]
Numesc debandadă tot ceea ce-mi afectează sănătatea mentală [...]: ziarele de dimineață care n-au ajuns deja la gunoi înainte de ora prânzului, un pulover care zace

aruncat, o linguriță rătăcită printre cuțite, o carte așezată invers în bibliotecă.

Fiecare lucru are locul lui, iar eu am locul meu, pe care nimic și nimeni nu-l va putea deranja."

PASCAL SEVRAN, *Des lendemains des fêtes*

Lipsa de obiecte pe care să le aranjezi sau pe care să le cauți în mod constant, a colțurilor de ocolit ca să poți să ajungi la dulap, calmul, spațiul, ordinea, liniștea „vizuală" a unei încăperi, iată adevăratul confort, garanția păcii sufletești și a relaxării pe care partea practică a vieții ar trebui să ni le ofere.

Dezordinea ne împiedică să gustăm din plăcerile autentice, ne sufocă, ne afectează dacă o lăsăm să ne copleșească. Ne face letargici și obosiți, ne întemnițează în trecut (regrete, gânduri, sentimentul de vină pentru că am lăsat totul în voia sorții...), ne împiedică să ne creăm un viitor mai bun. Iar cu timpul, dezordinea nu face decât să sporească.

Eliberați-vă de toate acele lucruri care nu mai înseamnă nimic pentru voi: vă veți simți de zece ori mai ușori fizic și psihic deopotrivă. Cu cât numărul de obiecte pe care le aveți de aranjat se va reduce, cu atât veți întâmpina mai puține probleme legate de dezordine și disconfort. Adevărata cauză a dezordinii este excesul de bunuri. Organizarea eficientă aduce cu ea plăcerea preciziei, în vreme ce un obiect prost poziționat va atrage după el un al doilea, apoi un al treilea și așa mai departe. Totul începe cu un simplu detaliu care, încetul cu încetul, antrenează un altul, până când debandada atinge proporții inadmisibile, reușind să ne blocheze atât fizic, cât și psihic. Atunci când debandada e prea densă, prea compactă, resimțim un sentiment de opresiune, de disconfort. Valoarea unui obiect rezidă în gradul lui de

utilitate și de accesibilitate. Aceasta ne oferă imensul avantaj de a nu ne lăsa copleșiți nici de lucruri, nici de evenimente. În schimb, dezordinea deprimă. Se creează astfel un real cerc vicios: din clipa în care o persoană este deprimată, dezordinea din viața ei sporește. Ca atare, persoana nu mai poate face nimic, amână totul pentru o altă zi, iar debandada se intensifică. Suprimarea a tot ceea ce este superfluu constituie, probabil, primul pas pe calea către vindecare.

Mai mult rafinament

„Camerele cu mult mobilier au foarte puțin în ele. Proporțiile în sine ale unei încăperi ne influențează sensibilitatea mai mult decât ceea ce este declarat de conștiența noastră actuală."

ROBERT HENRI, arhitect american (interviu)

Dezordinea dintr-un apartament boem are, cu siguranță, șarm, dar numai în apartamentele altora! Să trăiești cu foarte puțin, în rafinament, este nu doar posibil, ci chiar indispensabil dacă vrei să mergi mai departe și să nu te lași îngropat în surplusul de posesiuni. În civilizația noastră occidentală, rafinamentul unei încăperi este judecat în funcție de ceea ce se află în interiorul ei: mobilier, opere de artă, obiecte... Dar pentru a-ți înfrumuseța interiorul, gestul de a îndepărta tot ceea ce este „deco" și de a nu mai păstra decât ce e indispensabil confortului și activităților cotidiene are un efect spectaculos. O casă nu este un muzeu, iar obiectele de folosință zilnică nu trebuie să fie, fiecare în sine, o piesă rară. Exagerarea urâțește totul, inclusiv ceea ce este frumos. Cine ar vrea să locuiască în

palatul Versailles? În Japonia, una dintre culmile esteticii în materie de arhitectură este încăperea în care se oficiază ceremonia ceaiului, inspirată din filozofia zen. Practicanții acestei ceremonii o numesc „căminul fanteziei". Încăperea în cauză (uneori un mic pavilion în inima unei grădini zen) este construită exclusiv ca un refugiu al aspirațiilor poetice. Fiind lipsită de orice decorațiuni, ea invită nu doar la un comportament liber, ci și la încercarea de a aduce în interiorul ei numai acel ceva care ne satisface un capriciu estetic pasager, ceva neterminat, pe care jocurile imaginației îl vor desăvârși după bunul lor plac. Aparentul dezinteres care domnește în acest spațiu este menit să ne aducă aminte că dragostea de viață poate fi regăsită doar în spiritul care, întrupat în lucrurile simple, le înfrumusețează cu lumina subtilă a rafinamentului său.

Mai mult lux

„Simplitatea vieții, chiar și atunci când nu mai avem nimic în jur, nu înseamnă sărăcie, ci este baza rafinamentului."
WILLIAM MORRIS, artist, designer și scriitor american (1834–1896)

Să trăiești fără casă, hrană, veșminte și îngrijiri medicale adecvate nu înseamnă să trăiești simplu. Aceasta nu ar fi o simplitate aleasă deliberat, ci o formă de sărăcie impusă. Să trăiești simplu nu înseamnă să respingi confortul material, ci să duci o viață mai lejeră, mai profundă și... mai luxoasă! Se poate să trăiești bine chiar și cu bani foarte puțini, bucurându-te de unul dintre cele mai rafinate tipuri de lux posibile: luxul „zen". Luxul, un concept epicurian, presupune să nu irosim niciun moment prin alegeri automate, să nu ne lăsăm copleșiți de ceea ce ne

înconjoară (deseori persoanele care au îmbătrânit frumos au respectat acest principiu: au trăit în acord cu ele însele). Luxul nu e reprezentat doar de interioare splendide și spațioase, cu pereți albi și design modern, chiar dacă frumusețea este esențială în viață. Luxul autentic se situează departe de iluziile care ne sunt impuse: să nu te grăbești, să nu irosești, să nu faci niciodată compromisuri în privința calității, să te consideri unic și să te respecți. Dar mai mult decât atât, luxul presupune posibilitatea de a refuza să faci ceva, fiindcă acel ceva te stresează și, la fel de bine, posibilitatea de a refuza să accepți aproape de tine orice lucru care te încorsetează. Luxul este întruchipat de o încăpere aerisită, liniștită și odihnitoare după o zi de muncă, un apartament lipsit de orice zorzoane, în care nu mai ai nimic de făcut. Luxul înseamnă să elimini sutele de mici alegeri pe care ni le impune cotidianul, fără să te închistezi într-un sistem rigid și tern. Luxul înseamnă să nu ai decât strictul necesar pentru a dobândi o anume libertate de spirit și pentru a-ți crea un soi de imaginar în jurul lucrurilor care te îmbogățesc. Să ne amintim că luxul trebuie să facă trimitere la visare și la imaginație: rolul său este de a ne hrăni sufletul, asemenea obiectelor veritabile, a poveștilor adevărate și a oamenilor demni de acest nume.

De ce ne place atât de mult să stăm la hotel, să mâncăm la restaurant, să ne plimbăm pe plaje largi și pustii? Pentru că în asemenea locuri nu avem nimic de făcut, nu avem nicio preocupare, nu avem grija de a „sta cu ochii" pe lucruri (poate cu excepția valizelor).

La fel putem să procedăm și la noi acasă: să ne simplificăm existența până când nu mai avem nimic în jur, în afară de tot ce ne oferă confort pentru trup și spirit. Dacă doriți să dați impresia că un obiect anume constituie

„piesa de rezistență" a unei încăperi, puneți-i la dispoziție cât mai mult spațiu.

Adevăratul lux înseamnă să nu deținem decât obiectele de care avem cu adevărat nevoie, pe care le iubim, cu care nimic nu interferează și a căror valoare nu poate scădea indiferent de circumstanțe.

Mai mult confort

„Hoțul a luat totul,
Singură luna, care era la fereastra mea,
Nu."

RYÔKAN, sihastru, poet și caligraf (1758–1831), haiku

O locuință primitoare și una ticsită nu sunt sinonime. De ce să nu urmați exemplul anglo-saxonilor, recunoscuți pentru propensiunea lor către confort, adică să vă reduceți mobilierul din salon la una sau două canapele mari și moi (cu un set de măsuțe de cafea „în cuib" amplasat într-un colț, pe care să-l folosiți atunci când vreți să le oferiți ceai invitaților), o masă cu scaune la care să mâncați și să lucrați și, dacă imaginea interioarelor albe, moderniste, vă îngrozește, o mochetă cu desene mari, în culori întunecate, genul pe care îl regăsim în puburile englezești și pe holurile unor hoteluri și care are darul de a „încălzi" instantaneu atmosfera oricărui interior? Câteva ziare, o ceașcă bună de ceai cald, un televizor cu plasmă, de ce altceva ar fi nevoie pentru a „savura" faptul că nu mai sunteți stânjeniți de tot acel talmeș-balmeș de măsuțe, gheridoane, bibelouri, coșuri pentru reviste... pe scurt, de tot acel bazar de inutilități care sufocă spațiul și spiritul?

Bucuria supremă a simplității în alegeri

Abundența descurajează alegerile. Haine, ustensile de bucătărie, decorațiuni de interior... Având mai puțin din toate veți vedea mai clar unde se află fiecare obiect, iar alegerile vă vor fi mult înlesnite. Se spune, de exemplu, că e mult mai plăcut să te fardezi când ai foarte puține produse de machiaj.

Bunicii noștri aveau la dispoziție alegeri limitate când venea vorba de mâncare, îmbrăcăminte, divertisment și lecturi. Și totul părea mult mai simplu. Astăzi dispunem de mai mulți bani, de un număr imens de oportunități și, cu un simplu card bancar, avem acces la tot, oriunde și oricând. Și totuși, contrar așteptărilor noastre, nu suntem mai fericiți. Cu toate aceste opțiuni și posibilități de alegere, ne este din ce în ce mai dificil să luăm decizii, să hotărâm și să ne păstrăm reperele.

Iar atunci când nu mai putem să alegem, începem să acumulăm în neștire. Haine, mașini, computere, ustensile, mobile, diverse nimicuri, aproape totul se multiplică și ne complică viața și mai mult. Dacă nu ați ține în dulapul din bucătărie sau în șifonier decât piesele de care aveți cu adevărat nevoie, alegerile v-ar fi considerabil simplificate! Începeți folosindu-vă de acest mic truc: odată ce ați ales, dintr-o revistă ori un catalog de produse, ceea ce vă interesează să citiți, să cumpărați, să gătiți, rupeți pagina în cauză, iar revista aruncați-o la coșul de gunoi. Apoi aplicați această tehnică și în alte domenii ale propriei existențe. Deciziile vă vor deveni mult mai simple și mai rapide, iar opțiunile, limitate.

Un plus de valoare pentru fiecare dintre bunurile noastre

„În artă există milioane de lucruri, de cuvinte, de gesturi, din toate câte puțin.
Dar fiecare cuvânt și fiecare gest și fiecare lucru este prețuit la justa lui valoare.
Când vom fi dobândit însă un simț al valorii relative a lucrurilor, vom avea nevoie de mai puțin."

ROBERT HENRI

Cine a fost nevoit să trăiască în deșert sau în țări foarte „sărace", cine și-a pierdut totul în incendii, în inundații, sau în urma unui cutremur... Cine a trecut prin astfel de experiențe este surprins să constate apoi cu cât de puțin poate trăi foarte bine, cât de prețioase sunt anumite lucruri și cât de inutile sunt altele. Când ai puțin, apreciezi cu adevărat tot ce folosești. Pe măsură ce lucrurile se acumulează, își pierd din valoare, ca și când utilitatea în exces ar produce efectul invers, descrescând proporțional cu surplusul și făcându-ne, până la urmă, mai mult rău decât bine.

În plus, faptul că avem prea multe lucruri este cel care ne împiedică, în primul rând, să le utilizăm!

Mujo *sau arta de a trăi cu foarte puțin*

„Mai mult decât creștinismul, islamismul sau iudaismul, doctrinele de tip oriental au un caracter metafizic: ele vizează viața cotidiană, ceea ce poate fi văzut, trăit, simțit și experimentat."

ALAN WATTS, *Elogiul nesiguranței*

În viață, totul evoluează. Niciun moment nu este identic cu altul. În clipa în care încercăm să „prindem" un adevăr și să-l imobilizăm într-o formă definitivă, el se evaporă. Atunci – ne sfătuiesc călugării zen – trebuie să pronunțăm cuvântul *mu*.

Mu, mu, mu, mu: nimic, nimic, nimic, nimic. Totul e nimic. Nimicul e tot. Acest nimic este senin și ne îmbogățește. Acest nimic ne permite să avem totul. *Mujo* este un concept zen care se referă la estetica lejerității și a transparenței în maniera de a vorbi și a proceda în viața de zi cu zi, totul fiind realizat într-o mișcare fluidă și ușoară. Acest concept sugerează că orice certitudine se transformă și se volatilizează și că singurele lucruri de care putem profita intens sunt cele trecătoare.

Mujo înseamnă să trăiești natural, fără griji, eliberat de orice greutate excesivă, în siguranță și confort. Înseamnă să nu „posezi" bogății, ci să te bucuri de ele fără să faci eforturi; înseamnă nu neapărat să ai bani mulți, ci să cheltuiești banii pe care îi ai cu stil și rafinament, să folosești cu gust ceea ce deții. De asemenea, *mujo* înseamnă să devii maestru în arta de a fi „bogat", chiar și cu mijloace financiare firave: să exiști cu grație în lumea „non-lucrurilor", să respecți ceea ce ai și ceea ce faci. *Mujo* ne mai învață că banalitatea cotidianului ne văduvește de sensul vieții și că logica și conformismul paralizează spiritul.

Eleganța *mujo* înseamnă, în primul rând, să fii stăpân pe propria persoană, să știi cine ești, să fii împăcat cu tine însuți. Înseamnă să-ți dezvolți mai curând propriile gusturi, decât să te lași ghidat de ale altora, să-ți redescoperi propria imaginație și propria creativitate, să nu pretinzi că ești altceva decât ceea ce ești. Înseamnă să vezi lucrurile din perspectivă personală, să trăiești în afara unei societăți mereu grăbite, împotmolite în exces, în supraabundență,

în multitudinea de sarcini de îndeplinit, să apreciezi, de pildă, muzica, literatura sau o zi frumoasă de primăvară. Înseamnă să elimini toate detaliile stânjenitoare ale vieții, să eviți cutumele sociale artificiale, convențiile, tensiunile, să refuzi tot ceea ce îți diluează energia și gândurile, reducându-ți viața la banalitate și mediocritate. Înseamnă de asemenea să-ți fii suficient ție însuți, să nu mai depinzi de nimeni și de nimic și să conștientizezi că poți să trăiești cu eleganță fără să aștepți nimic în schimb.

Poți să recunoști grația *mujo* la un călugăr zen din felul în care ține ceașca de ceai sau alungă insectele.

RELAȚII MAI BUNE

Să te detașezi de trecut ca să construiești o relație nouă

Bagajul pe care-l purtăm, amintirile pe care le acumulăm și de care ne atașăm, iată cauza incapacității de a profita de ceea ce ne oferă prezentul. Numeroase persoane singure nu reușesc să cunoască oameni noi sau să intre într-o relație stabilă fiindcă nu pot face din trecut o *tabula rasa*. Ele se închid în lumea amintirilor care le controlează viața, împiedicându-le să fie libere în mișcări, nu doar în universul exterior, ci și în cel interior, împiedicându-le să se deschidă către noi oportunități atunci când acestea li se înfățișează.

Ca să faci loc noului în sfera inimii, trebuie să-ți faci curățenie în casă, în suflet și în viață. Astfel vei deveni mai flexibil, mai înțelept și mai încrezător. O nouă

relație este o aventură care nu poate fi trăită pe deplin decât atunci când nu mai e împovărată de reziduurile trecutului. Ca să poți să iubești, trebuie să crești, să te maturizezi, să nu rămâi ancorat în propriile visuri, trebuie să știi să dai și să primești, trebuie să-i faci loc celuilalt și să nu te lași absorbit de propria persoană, de trecut sau de bunurile tale.

Nu vă atașați de lucruri, și astfel vă veți atașa mai puțin de persoane

„Orice pas spre progres și rafinare înseamnă o renunțare. Sărăcia celui care a renunțat este o adevărată comoară în comparație cu bogățiile celor care-și păzesc bunurile cu disperare. Poți să n-ai un sfanț și să fii mult mai bogat decât cei mai avuți oameni din lume. Aceasta a fost filozofia asceților rătăcitori.
Ei profitau preț de câteva clipe de bucuria, de confortul și de bunii prieteni întâlniți în drum, după care părăseau totul, ca să nu fie niciodată atașați de nimic."

HAZRAT INAYAT KHAN (1882–1927), mare maestru sufit

Cu cât aveți mai multe lucruri, cu atât deveniți mai vulnerabili. Dar cu cât evoluați mai mult spiritual, cu atât veți avea mai puțină nevoie de bunuri și de persoane. Detașarea de obiectele materiale vă ajută să vă detașați deopotrivă în toate celelalte domenii, inclusiv în cel al relațiilor interumane. Dacă vă veți spune: „Azi sunt alături de această persoană, totul e minunat, dar ea nu este proprietatea mea, eu nu sunt temnicerul ei, ea e liberă să rămână cu mine sau să plece", nu numai că vă veți detașa în sensul că vă veți teme mai puțin de ideea

de pierdere, dar îi veți oferi celuilalt spațiul de care are nevoie – caz în care probabil că vă va rămâne alături. Cu cât ne agățăm mai mult de lucruri, de oameni sau de evenimente, cu atât mai puțin ele ne aparțin. În egală măsură, trebuie să învățați să permiteți ca o relație să se încheie atunci când simțiți că a venit momentul pentru asta. Mulțumiți-i pentru ceea ce v-a oferit și treceți la etapa următoare. Rămâneți în prezent și asigurați-vă că fiecare clipă a vieții este nouă și senină. Nu vă întrebați ce veți face mai târziu. Punctul în care vă aflați acum vă indică întotdeauna direcția în care trebuie să mergeți. Încercați și veți vedea.

Renunțând la pornirea de a acumula, nu veți mai cădea pradă avidității, lăcomiei, tânjirii, avariției și geloziei

„Ceea ce-l satură pe om nu este cantitatea de hrană, ci lipsa aviditățiI."

GURDJIEFF, *Întâlnire cu oameni remarcabili*

În clipa în care decizi că posesiunile numeroase îți dau o stare mult mai dureroasă decât cea în care nu ai nimic, mai multe afecte se schimbă. Îți dai seama atunci că nu mai ești invidios pe ceea ce au alții; nu-i mai invidiezi, fiindcă știi că tu ai un cu totul alt fel de bogăție. Te surprinzi chiar resimțind o stare de detașare și o anume indiferență față de disperarea cu care ei caută câștigul, față de străduințele lor de a dobândi cât mai mult și, în mod paradoxal, constați că savurezi în secret plăcerea de a-i lăsa să acumuleze în vreme ce îi urmărești, fără să intervii. Și-n tot acest timp îți spui că tu, tu ai deja totul.

Sentimentele de cupiditate, de invidie, de lăcomie te afectează lent, insidios și în tăcere. Gândurile marcate de aviditate reduc durata vieții. Expresiile „a-și face inima rea" sau „a-și face sânge rău" sunt atât de pline de sens și de consecințe!

Mai mult, timpul pe care îl petrecem ocupându-ne de lucruri materiale este un timp pe care nu-l mai putem consacra persoanelor de lângă noi sau relațiilor umane în general. Astfel, simplificarea poate contribui direct la consolidarea legăturilor care ne unesc cu ceilalți.

Trebuie și putem să reînvățăm să trăim fără tot ceea ce societatea de consum încearcă să ne determine să cumpărăm. Prea multul ne face să trecem pe lângă marile momente ale vieții, pe lângă ceea ce este esențial. Credem de obicei că acumulările inutile nu afectează decât aspectul material al vieții, însă ele ne fură o parte din inimă și șterg ceea ce e bun, blând, romantic, relaxat și natural în noi. Dorind mereu mai mult, ne îndepărtăm de ceea ce e mai bun în noi înșine!

Bunurile materiale și durerile lumii

„Am foarte puțini dinți și chiar și mai puține lucruri."

GANDHI

Dacă nimeni n-ar dori să aibă cât mai multe posesiuni, ar mai exista pe lume atâtea războaie, furturi ori crime? Dorința perpetuă de a poseda, chiar și dragostea, ne influențează viața. Să nu mai așteptăm nimic de la lume, să nu mai încercăm să ne satisfacem nevoile prin ființe și obiecte. Soluția problemelor cu care ne confruntăm nu se află în exteriorul nostru, ci în noi înșine.

Mai multă independență și autonomie

„Ea resimțea acel soi de voluptate care se naște atunci când distrugem ordonând, când vedem golul luând locul obiectelor."

HENRY DE MONTHERLANT

Se poate să te rupi de viața convențională, de trecut, de mediul tău obișnuit, fără să fii nevoit să intri în vreun ordin monahal sau să te închizi între zidurile unei mănăstiri. Dar pentru asta trebuie să-ți creezi structuri personale, să devii cu adevărat întreg, să te încrezi în propria ta judecată și în propriile abilități în ceea ce privește drumul pe care trebuie să mergi în viață. Nu trebuie să respecți cutumele epocii decât ca să-ți afirmi mai bine libertatea interioară. În acest sens, detașarea îți aduce o siguranță extraordinară: schimbări nu în ceea ce este vizibil, ci în adâncul cel mai profund al ființei tale.

2

LA NIVEL MENTAL

UN SPIRIT MAI LIBER

Aruncați ca să faceți loc în voi înșivă

„Genul de viață simplă este dificil de practicat în ziua de azi: este nevoie de mult mai multă interiorizare și de spirit inventiv decât au chiar și cei mai inteligenți oameni. Cel mai sincer dintre aceștia va spune, poate: «N-am timp să reflectez atât. Viața simplă este pentru mine un țel prea nobil, vreau să aștept până când cei mai înțelepți decât mine îl vor fi atins.»"

NIETZSCHE, *Călătorul și umbra sa*

Spațiul nostru este plin cu obiecte care nu ne îmbogățesc sufletește. Grămezi, lucruri amestecate, revărsate, stricate,

deteriorate, defecte, ponosite, complicate, derutante, frustrante, stânjenitoare, enervante, incomode, zgomotoase, dezagreabile, rătăcite, neplătite – toate ne cotropesc mintea, bibliotecile, etajerele și dulapurile. Ne prăbușim sub greutatea unui preaplin împins la extrem și nu mai avem loc nici în jurul nostru, nici în noi înșine. Tot ceea ce e „prea mult" nu ne afectează doar viața și emoțiile, ci și mentalul. „Ce nu știi nu te poate răni"? Fals. Fiecare obiect pe care l-am dobândit și pe care l-am depozitat inutil ne lezează spațiul mental. Acesta este motivul pentru care numeroase persoane bogate resimt o stare de apăsare: spiritul lor este atât de bântuit de fantomele posesiunilor pe care le-au acumulat, încât în viața lor nu prea mai rămâne loc pentru lucrurile cu adevărat importante ale existenței. Pentru cei care vor să învețe să trăiască simplu este esențial să înțeleagă noțiunea de spațiu mental. De ce să accepți în viața ta probleme care au legătură cu lucrurile exterioare, de ce să le lași să ocupe spațiul liber din mentalul tău fără „să plătească chirie"? De ce să-ți împovărezi spiritul cu lucruri inutile? Viața e prea scurtă ca să faci asta. Orice posesiune materială (chiar dacă am uitat că o avem) ocupă tot atât spațiu în mediul înconjurător cât în subconștientul nostru. În plus, dacă avem un obiect, ne simțim obligați să-l folosim, chiar dacă nu ne trebuie în mod real. Iar dacă nu-l folosim, evităm să ne întrebăm de ce-l mai păstrăm. Alungați lucrurile care vă înconjoară în plan fizic și le veți alunga deopotrivă din minte. Faceți gol în jurul vostru înainte să vă lăsați antrenați într-un cerc vicios din care vă va fi din ce în ce mai dificil să ieșiți. Multe lucruri vor sfârși prin a se dematerializa. Posesiunile ne limitează mult mai mult decât starea vremii sau lipsa banilor!

Cu cât ne simplificăm mai mult spațiul, cu atât devenim mai conștienți de tot ce este inutil. Mai întâi la

nivel material, apoi, încetul cu încetul, și în alte domenii: activități, conversații, relații. Curățenia în plan mental este similară cu marea curățenie de primăvară sau cu aceea dinaintea Anului Nou. De fiecare dată când renunțați la un obicei sau la o veche atitudine, de fiecare dată când aruncați ceva din mediul vostru înconjurător, faceți mai mult loc în interiorul propriei persoane. Dobândiți mai mult spațiu de manevră și posibilitatea de a examina situația dintr-un alt unghi, iar astfel vă veți simți mai liberi și mai ușori.

Dacă vă eliberați spiritul și renunțați la ideile ciudate pe care le „găzduiți" (și de care probabil, în cea mai mare parte a timpului, nici nu sunteți conștienți), veți deveni liberi să apreciați toate lucrurile minunate care țin de domeniul material, dar și de cel imaterial.

Ordinea interioară

Lipsa ordinii interioare se manifestă subiectiv printr-un soi de angoasă, printr-o teamă de a fi, prin sentimentul că viața n-are sens și că nu merită trăită. În zilele noastre, pare că nu mai există nimic care să împingă omenirea să progreseze, pare că totul este în van. Și mulți încearcă să umple acest gol cumpărând mașini mai mari, o casă mai elegantă, căutând „dragostea", acumulând obiecte de colecție sau lăsându-se pradă drogurilor, jocurilor de noroc ori alcoolului. Firește, ideea de ordine interioară ne poate părea austeră, deloc atrăgătoare; e atât de departe de viață, de râs, de muzică, de plăcerile care dau strălucire societății umane! Dar pe termen lung, nu ne putem mulțumi cu aceste paiete și artificii, cu un consum în exces și cu goana spre viitor; trebuie să realizăm că există și alte

moduri de a trăi și alte valori, mai profunde și mai serioase decât plăcerile de doi bani. Iar aceste valori nu costă nimic. Ele ne sunt accesibile tuturor, ne pot ajuta să ne gestionăm suferința, să ne găsim echilibrul, ne pot oferi un punct de sprijin pentru momentul în care balonul de săpun al falsei fericiri se va spulbera.

Să ne alegem mediul care ne modelează

„Este oare posibil ca, jonglând cu toate fațetele propriei personalități, să distrugem limitele sufocante ale acelui «eu» cotidian? Libertatea de a alege, într-o societate standardizată, alte feluri de a fi nu există decât într-o lume exterioară. Într-un alt compartiment în noi înșine pe care putem să ni-l închipuim; și acolo există conștiința noastră, la granița dintre două lumi."

NATSUKI IKEZAWA, *Viața imobilă*

Influența pe care obiectele o au asupra vieții noastre ne transformă în extravertiți și ne îndepărtează de noi înșine, chiar dacă societatea modernă ne determină să credem că e normal să obținem, să avem și să acumulăm. Spunem deseori despre un lucru că e frumos pentru că îi cunoaștem valoarea de piață, pentru că l-am văzut într-o fotografie dintr-o revistă sau la cineva bogat. Acesta este motivul pentru care atât de multe persoane își mobilează casa la fel. Întreaga lor existență este alcătuită din obiecte pe care nu le-au ales cu sufletul, ci în funcție de dictatele societății.

Însă dacă e adevărat că tot ce ne înconjoară ne „modelează", înseamnă că și noi putem, în sens invers, să ne „modelăm" alegerile astfel încât ele să ne definească exact așa cum dorim.

Japonezii insistă în asemenea măsură asupra absenței superfluului și asupra curățeniei imaculate a oricărui spațiu deoarece în filozofia zen se știe că încăperea în care o persoană își petrece timpul îi influențează în mod firesc spiritul. Cu cât învățăm mai repede să ne facem ordine în spațiul vital, să aruncăm ce nu ne mai este necesar, cu atât mai repede inima noastră va putea să se deschidă și să lase loc noului. Să faci curățenie și gol împrejurul tău nu înseamnă să-ți primenești doar casa, ci și psihicul. Faceți să vă strălucească podelele și veți vedea!

O BĂTRÂNEȚE MAI DINAMICĂ

Cu cât îmbătrânim, cu atât acumulăm mai mult

„Nu-ți bate capul cu anii tăi, și ei nu-și vor bate capul cu tine!"

Vechi adagiu

Omul pare programat să acumuleze bunuri până în clipa în care acestea dobândesc o viață proprie și devin tot mai multe. Și astfel, ușor-ușor, se lasă invadat de ele. La început, a le obține era o pasiune, apoi pasiunea s-a transformat în datorie, iar acum a le întreține este un soi de povară care îi distruge viața. „Vreau" devine „trebuie". Și cu cât își asumă mai mult această povară, cu atât se îndepărtează mai mult de ceea ce este el cu adevărat. Obiectele îl fac neproductiv și îl sleiesc de energia de care are nevoie pentru viitoarea lui dezvoltare. Această „detașare" de sine îi generează o stare de nemulțumire;

omul își revarsă frustrările asupra anturajului, asupra partenerului de viață. Existența lui interioară este subordonată exigențelor externe și materiale. Omul se pierde pe sine, încetul cu încetul se lasă năpădit de nervozitate, de depresie sau de afecțiuni fizice: posesiunile sale îl constrâng să-și care în permanență cu sine întregul trecut. Ca urmare, nu mai poate să înainteze. Îi este frică de viitor, dar nici nu se poate hotărî să se descotorosească de reziduurile trecutului, temându-se de un sentiment neplăcut precum acela născut din conștientizarea ideii că un obiect ar putea să dispară pentru totdeauna. Mai mult decât orice, faptul că păstrează toate acele posesiuni inutile îi distruge viața: căsnicia lui este în pericol, mentalul îi e sufocat, energia e pe ducă.

Să trăiești înseamnă să privești înainte

„Să trăiești înseamnă să crești, insistând într-un efort constant și privind mereu spre înainte."

YAEKO NOGAMI (1885–1985), scriitoare japoneză, într-un interviu televizat

Când enunța acest adevăr, doamna Yaeko Nogami trecuse de optzeci de ani și continua să studieze limba germană.

Pe întreg parcursul existenței, ființa noastră suferă diverse transformări, dar abia spre vârsta de cincizeci de ani – deci undeva către mijlocul vieții – începem să ne schimbăm cu adevărat. Deseori se instalează atunci o stare depresivă. Copiii pleacă de acasă, întrevedem momentul pensionării, iar angoasa viitorului, a bătrâneții, începe să pâlpâie precum un beculeț roșu de alarmă.

Preferăm atunci să privim înapoi, incapabili să ne mai imaginăm viitorul, copleşiţi în imperiul neliniştii profunde. Aceasta este o perioadă bizară pentru numeroase persoane. Ele încep prin a suferi de anxietate, având tendinţa de a-şi evoca trecutul întorcându-se comportamental în adolescenţă. „Criza vârstei mijlocii" este un exemplu în acest sens. Şi totuşi, persoanele în cauză şi-au împlinit deja toate visurile: o casă, o familie, mai mult timp liber, mai puţine constrângeri, siguranţă materială...

Această perioadă este ideală pentru a lăsa în urmă o etapă a vieţii şi a trece la următoarea. Fiecare anotimp are avantajele lui, şi cel mai mare dintre ele este posibilitatea de a lăsa să plece tot ce nu putem păstra. Trebuie să facem să dispară ruinele trecutului, ca să putem pregăti terenul pe care ne vom construi a doua parte a vieţii; trebuie să uităm ce a fost, să încercăm să reparăm greşelile făcute şi să ne ţinem privirea aţintită asupra viitorului. După ce am gustat din plăcerile materiale şi am înţeles că esenţialul nu rezidă în ele, ne este mult mai uşor să ne detaşăm şi să începem ascensiunea spre alte piscuri, să ne eliberăm la fiecare „escală" de tot ceea ce a devenit inutil, regăsindu-ne astfel lejeritatea din tinereţe, mobilitatea şi disponibilitatea spirituală pe care familia şi obligaţiile profesionale ni le-au răpit. Vârsta de cincizeci-şaizeci de ani este momentul oportun ca să întreprindem tot ceea ce n-am putut face până acum, ca să ne transpunem marile proiecte în realitate. O viaţă care are un ţel este, în general, mai bună, mai bogată şi mai sănătoasă decât o existenţă lipsită de un obiectiv. Şi ce e mai evident decât faptul că trebuie să mergem în sensul curentului, nu împotriva lui? Prin urmare, găsiţi-vă un ţel la care să aspiraţi – dacă nu vreţi ca a doua parte a vieţii să vă fie searbădă şi tristă. Renunţaţi la cât mai multe posesiuni şi începeţi să acţionaţi ca să vă transpuneţi

în realitate măcar un vis. În clipa în care veți face asta, vă veți fi asumat pe deplin toate modificările survenite în existența voastră și veți începe să trăiți plenar fiece transformare. De ce să nu schimbați locul în care trăiți sau să vă stabiliți noi priorități, așa cum făceați la douăzeci de ani? Dacă veți proceda astfel, veți vedea că în viața voastră va apărea o coerență. Încetul cu încetul, chinul indeciziei va face loc unor alegeri calme și coerente, care vor reflecta libertatea din ce în ce mai mare din spațiul vostru interior. V-ați pierdut deja mult timp cu inutilitățile legate de lumea materială. Din clipa aceasta, puteți să vă aventurați în experiențe fascinante, care vă vor îmbogăți.

Renunțați la activitățile care accelerează procesul de îmbătrânire

„Cea mai înaltă stare pe care poate omul s-o atingă este uimirea, și dacă primul fenomen îl uimește, atunci să fie mulțumit.
Altceva mai mult decât atât nu-i va fi dat și nimic în plus nu va mai avea a căuta.
Aceea este limita."

GOETHE

Într-adevăr, nimeni nu poate face nimic împotriva efectelor timpului, dar ne stă în putere să renunțăm la activitățile care accelerează procesul de îmbătrânire. Dacă ne gândim bine, în afară de activitatea profesională, ce anume a necesitat în viața noastră cele mai mari eforturi? Oare nu cumpărarea, aranjarea, întreținerea și deplasarea tuturor acestor obiecte grele, care ne împovărează și ne uzează?

Asemenea gesturi pot fi utile într-o anumită perioadă a vieții (cea activă), în care timpul ne presează și trebuie să-l economisim, dar apoi trebuie să ne punem întrebarea: „Să economisim timpul pentru ce?"

Puteți să începeți cea de-a doua parte a vieții finalizând tot ce trebuia finalizat, despovărându-vă de tot ce vă ține legați, savurând anticipativ acest nou „anotimp", pe care să-l declarați ca fiind cel mai bun.

Să trăiești este o artă. Eliberați de miile de lucruri inutile, puteți să descoperiți o nouă energie, o nouă libertate și noi plăceri. La șaptezeci și cinci de ani, mai aveți de trăit încă un sfert din viață! Cu puțin, vă veți simți liberi și ușori, la fel ca în tinerețe. Mai ales că acum veți fi scutiți de neliniștea profundă legată de asigurarea viitorului.

Senectutea exemplară a bătrânilor taoiști

„Taoiștii nu urmează reguli de conduită rigide [...], fiindcă datorită antrenamentului, pentru ei moderația este instinctivă și plină de bucurie. Taoiștii caută armonia în tot, pentru ca stejarul lor să trăiască liniștit. Inima lor e senină; ei își supraveghează gândurile și emoțiile ca să nu-și irosească fără rost energia mentală și afectivă."

JOHN BLOFELD, *Taoismul viu*

Minunatul scriitor și filozof John Blofeld, autorul multor lucrări despre Asia, ne povestește despre viața bătrânilor taoiști chinezi, marcați de o tinerețe și o bucurie de a trăi care erau, inevitabil, contagioase. Adeptul taoismului – ne explică el – trăia în armonie cu anotimpurile. La intrarea în noul an, își decora casa cu splendide compoziții de narcise, cu pietre așezate în recipiente plate din ceramică și cu rămurele

înflorite de prun de iarnă, în vaze vechi de porțelan. El disprețuia alte flori decât acelea de sezon, considerându-le un afront la adresa naturii. Primăvara se plimba cu barca pe lac în compania vechilor lui prieteni sau mergea să viziteze locuri celebre pentru frumusețea lor. Vara își petrecea o mare parte din timp bând ceai într-unul dintre parcurile orașului sau ocupându-se de grădina lui plină cu leandri în ghivece roz și albe. Prietenii treceau să-i vadă cele mai recente achiziții în materie de peștișori roșii. Ajutați și de vin, cu toții compuneau poezii inspirate de aceste frumuseți.

Pe adeptul taoismului puteai să-l întâlnești deseori la piață, acolo unde cumpăra flori sau peștișori roșii, cu grijă pentru a cheltui cât mai puțin posibil. Achizițiile costisitoare nu erau pentru el. El știa să aleagă lucrurile disprețuite de oamenii bogați, dar care lui îi permiteau să alcătuiască un ansamblu armonios, pentru plăcerea sa și a prietenilor săi. În mare parte din timpul petrecut acasă, citea operele anticilor, făcea muzică sau picta. Viața lui părea idilică, dar în ciuda acestei dimensiuni în aparență frivole, „leneșe" și diletante conform normelor uzuale, el practica arta întreținerii energiei vitale. Pentru el, asta era ceva foarte serios: să facă yoga și exerciții de respirație, să mediteze, să rămână în contact cu natura pentru a-și păstra liniștea interioară, pentru a nu-și risipi forțele și a evita orice activitate în disonanță cu anotimpurile, orice activitate care presupunea intrigi, comploturi sau conflicte, pentru a nu se lăsa pradă pasiunilor fără sens sau anxietăților... „Să se plimbe prin viață", să urmeze cursul naturii – așa se asigura el că nu-și irosește energia în gânduri și emoții. Să plutească în seninătate, să caute armonia în tot, iată la ce năzuia el pentru a deveni etern și pentru ca, la un moment dat, să-și părăsească trupul fără regrete, ca pe o haină veche, de care nu va mai avea nevoie.

3

MAI MULTĂ BUCURIE DE A TRĂI

SENINĂTATEA DE DUPĂ RENUNŢARE

Fericirea înseamnă să ai multe bunuri?

„Pasărea nu poate fi fericită între graniţele necesităţii. Ea trebuie să simtă că, fără îndoială, ceea ce are este incomensurabil mai mult decât tot ce ar putea vreodată să-şi dorească sau să înţeleagă; abia atunci poate fi fericită..."

Beţie de ceţuri, ameţeală de nori, poezie budistă

În societatea noastră, în care totul e complicat, contradictoriu sau de-a dreptul absurd, ar trebui să ne rezervăm câteva momente ca să ne antrenăm în exerciţiul „renunţării la dorinţa de a stăpâni". Acesta ne va ajuta s-o pornim de la zero şi să conştientizăm, într-un târziu, că totul ne

aparține: cerul, pământul, soarele, munții și râurile, fără să fim nevoiți să ni le îndesăm în buzunare. Putem să ne eliberăm, fie chiar și pentru doar câteva clipe, de dorința de a avea, ca să dobândim o perspectivă mai largă și mai lucidă. Dar această idee e dificil de acceptat de oamenii civilizației moderne, care sunt deja formați într-un alt stil: oare renunțarea la dorința de a stăpâni nu ar duce la nebunie? În cazul celor mai mulți dintre ei, chiar dacă recunosc că e bine să faci gol în jurul și-n interiorul tău, obiceiurile mentale și fizice nu le îngăduie să procedeze astfel. În consecință, problemele continuă să-i frământe și noaptea, astfel că se aleg cu insomnii și stări de oboseală.

Oare scopul vieții este să colecționezi schiuri, cărți, aparate electronice, antichități, veselă ori haine? Asta să fie fericirea? Mulțumirea să vină cumva doar din mâncare, droguri, lucruri „excitante"? Sunteți mereu într-o căutare, într-un proces de a deveni ceva sau cineva? Vânați mereu câte o plăcere, câte o îmbunătățire în plan material? Credeți că puteți fi mai fericiți sau desăvârșiți numai achiziționând alte și alte bunuri? Așteptați ca viața să capete sens prin intermediul unui bărbat sau al unei femei?

Cei care n-au descoperit adevărata bogăție – care e o stare de fericire radioasă, o pace profundă, sentimentul de a fi conectat la ceva imens și indestructibil, ceva care, aproape paradoxal, reprezintă sinele nostru esențial, dar e cu mult mai mare decât el – sunt aidoma unor cerșetori, chiar dacă în buzunare au averi.

Numeroase persoane păstrează obiecte care nu simbolizează decât ceea ce le-ar plăcea să facă (să reînceapă să picteze, să schieze, să cânte la chitară, să tricoteze...) și trăiesc doar într-un trecut mort sau într-un viitor potențial. Să conservi asemenea obiecte pentru a-ți

construi o viață fericită, pe care ți se pare că n-ai avut-o niciodată, pentru a-ți crea amintiri prin anticipare înseamnă să trăiești doar ipotetic.

Un vis trebuie să rămână un vis: o comoară în sine. Dar visul este o experiență pe un „alt plan". Putem să fim fericiți și altfel decât prin intermediul bunurilor și al posesiunilor. Avantajul unei averi minimaliste constă în capacitatea mentală de a te concentra asupra a ceea ce nu este material, asupra experienței de a trăi în sine. Vrem să regăsim natura, firescul, dar nu mai avem decât visuri realizabile. Am pierdut darul de a ne minuna în fața misterelor, de a fi fascinați de univers. Chiar și el trebuie să fie explicat! Puțini oameni realizează că fericirea nu poate fi găsită în plăcerile mondene, în bani sau în notorietate, și în consecință mor cu un vis neîmplinit.

Noi, europenii, ne-am retras deja din sfera cosmicului; nu mai încercăm să regăsim acea parte ancestrală din noi înșine. Americanii, cu Kerouac și cu filmele lor western, erau până de curând un veritabil izvor de nimic, mult mai puternic decât noi.

Chiyo, o prietenă, mi-a explicat că în tinerețe, după război, părinții ei nu aveau în casă aproape nimic. Abia dacă existau suficiente farfurii pentru fiecare membru al familiei, dar aceea a fost cea mai fericită perioadă din viața ei.

„Nu aveam nimic, dar eram atât de fericiți așa! Când ne era foame, tata se ducea și pescuia. Eram liberi. Eram relaxați. Astăzi există prea multe lucruri. Oamenii o iau razna. Mașinile, principala cauză a încălzirii planetei, au făcut să dispară pentru totdeauna vremurile bune din copilăria mea", mi-a spus Chiyo.

Cine ar putea să nu fie de acord cu ea? Să ne amintim de marii îndrăgostiți de viață, precum Thoreau, care vorbea despre cântecul greierilor...

„Îmi căram cărțile, [urna conținând] oasele mamei: durerea mă împovăra din nou. Eram greu, nesigur pe picioare. Am înțeles că mă aflam departe de Buddha. Țineam prea mult la lucrurile materiale. Nu renunțasem la nimic... Crezusem că eram deja mai ușor, iar vasul acesta îmi devenise bogăție; vasul devenise dezirabil, devenise stăpânul meu. Și din clipa în care s-a spart, a continuat să mă domine, căci îmi ținea captive sentimentele. El îmi aparținea mie, iar eu îi aparțineam lui încă și mai mult... Nimic nu are greutate când știm că totul e doar iluzie. Sunt mai fericit decât am fost vreodată.

Am învățat să mă îndepărtez de mine însumi, să simt golul din orice lucru și să mă rog pentru soarta tuturor ființelor. Nimic nu e permanent pe lumea asta. Totul e lovit de efemeritate."

NATSUKI IKEZAWA, *Oase de coral, ochi de perle*

Problema nu este atât numărul și diversitatea posesiunilor noastre, cât gradul de atașament cu care ne legăm de ele. Când atașamentul devine din ce în ce mai fragil și se frânge, descoperim o nouă libertate: nu ne mai temem să pierdem ceea ce credeam că ne aparține.

Iar acolo unde atașamentul nu se rupe, se poate spune că suntem „posedați", iar în acest caz nu mai suntem propriii noștri stăpâni. Belșugul material nu trebuie minimizat, însă rolul lui într-o viață de calitate ar trebui să fie cel de a ne facilita accesul la alte forme de bogăție. Detașarea este cheia care deschide ușa către o asemenea bogăție. Ea însă nu poate fi obținută decât cu prețul unei lungi și consecvente practici a rafinării, al cărei rezultat nu trebuie să fie cufundarea într-o totală indiferență, ci abordarea bunurilor

materiale ca atunci când le vedem într-o oglindă – nu ca să punem mâna pe ele, ci dimpotrivă, ca să ne detaşăm de ele. Abia atunci când nu mai avem nimic avem cu adevărat totul. Abia atunci când ne golim de totul creăm în noi un loc liber, gata să primească o fericire şi mai mare. Nu vă ataşaţi de nimic. Folosiţi lucrurile, profitaţi de ele, mulţumiţi-le şi, atunci când nu vă mai servesc la nimic, lăsaţi-le să plece. Singurul lucru important este să găsiţi un spaţiu agreabil în care să trăiţi, un spaţiu în care să vă simţiţi perfect în largul vostru. Atât timp cât veţi fi sclavii lumii materiale, cea mai mare parte a fiinţei voastre nu se va dezvolta. Descotorosiţi-vă de ceea ce este inutil şi veţi sfârşi prin a deveni propriii voştri stăpâni. Veţi şti să profitaţi de lucruri fără să vă ataşaţi de ele; veţi înţelege că ideea de a vă elibera de posesiuni nu este imposibilă şi că după aceea veţi trăi mult mai bine. Că nu veţi fi mai puţin bogaţi, mai puţin frumoşi şi mai puţin inteligenţi. Că veţi deveni de fapt ceva cu adevărat minunat: voi înşivă. Libertatea astfel câştigată vă va împinge să continuaţi procesul de simplificare. Un proverb zen spune că aceia care nu posedă nimic nu au nici suferinţe. Cu alte cuvinte, suferinţa se naşte din posesiune...

Viaţa mea? Două valize, un calculator. Mai mult ar fi deja prea mult pentru cele două mâini din dotare.

Cu nimic sau aproape nimic, te simţi ca acasă oriunde

„Nimic care să-mi aparţină,
Cu excepţia păcii din inimă
Şi a prospeţimii aerului."

KOBAYASHI ISSA, haiku

Ați văzut că obiectele proprii ni se par mai prețioase și mai intime când suntem la hotel sau în locuința unor prieteni? În compania lor, ne simțim ca acasă. Nimic nu ne lipsește. Ne simțim liberi, fericiți, gata să profităm la maximum de ziua cea nouă care ni se așterne în față. Cotidianul, rutina, problemele, toate ni se par a fi atât de departe! Putem să mergem înainte, să descoperim, să trăim. Dacă aveți foarte puține lucruri acasă, puteți trăi ca și când ați fi în vacanță. Nu mai sunteți limitați de ideea că fericirea nu poate fi aflată decât în casa voastră sau în afara ei ori într-un alt loc precis, deci redus. Sunteți mai puțin atașați de un loc, de o emoție, de o idee.

FERICIRE SAU PACE?

Mai mult decât fericirea, pacea

„Dacă avem prea multe lucruri care să ne ajute să fim fericiți, ceea ce se întâmplă este exact inversul."

JAMES ALLEN

Simplificarea pe toate nivelurile conferă existenței o nouă ordine, o structură, o extraordinară coerență internă, o lejeritate (ceva lipsit de greutate, care ne ușurează); ne eliberează spiritul de banalități și platitudini. Înlăturarea a tot ceea ce este superfluu, fie că vorbim de lecturi, de întâlniri care nu ne îmbogățesc, de vestimentații ostentative, de activități... e ceva minunat, o stare pe care trebuie s-o trăiți ca s-o înțelegeți. În clipa aceea, automat, fiecare lucru dobândește un sens al său.

Cu cât intenţia de a trăi astfel ne e mai clară, cu atât operaţiunea de înlăturare a tot ceea ce este inutil devine mai nedureroasă. Cu cât aruncăm mai multe, cu atât devenim mai lucizi. Cu cât descoperim mai bine că nu eram deloc mai fericiţi cu vechile noastre posesiuni, de care între timp ne-am descotorosit, cu atât mai uşor realizăm că starea cronică de nemulţumire care ne determina să ne dorim mereu mai mult şi mai mult ne împiedica să găsim liniştea necesară atât inimii, cât şi spiritului. Antidotul pentru această stare de nemulţumire este revenirea la sine, refuzul de a ne mai epuiza alergând după ceva ce ne lipseşte, decizia de a scăpa de tot ce ne împinge să vrem mai mult şi mai mult şi cea de a savura fericirea care emană din faptul de a trăi, pur şi simplu. Ce senzaţie fantastică – să nu te mai simţi posedat de propriile bunuri şi nevoi!

Fericirea libertăţii ne va inunda, în sfârşit, în ziua în care nu vom mai avea nicio posesiune, cu excepţia celor indispensabile la nivel cotidian (un acoperiş deasupra capului, hrană, haine, cele necesare ca să ne întreţinem sănătatea şi spiritul), în ziua în care vom fi renunţat la milioanele de vechituri din pod, de prin dulapuri sau din casa de la ţară.

Simplificarea nu are drept scop satisfacţia sau plăcerea, ci o viaţă mai lejeră, mai senină şi mai elegantă.

Fericire, pace şi renunţarea la dorinţa de a stăpâni

„Acceptă cursul vieţii şi al lucrurilor, dar pe acestea din urmă nu le lua în stăpânire."

LAO-TSU, *Tao te King*

Ca să găsim pacea autentică și să încetăm să trăim în iluzia fericirii care, de vreme ce nu e niciodată sigură, constituie o altă formă de durere (când am găsit-o, ne e imposibil să n-o pervertim cu teama de a o pierde), este important să conștientizăm că fericirea și pacea sunt două lucruri distincte.

În mare parte din timp, fericirea depinde de lucruri exterioare. Pacea, în schimb, este o stare care se dobândește. Chiar dacă totul se năruie în jurul său, omul poate să continue să resimtă un sentiment de pace în inimă.

Cum putem deci să găsim această pace? Practicând renunțarea la dorința de a stăpâni, intrând într-o stare de non-rezistență, încetând să tânjim, să ne agățăm de lucruri, de cuvinte, de oameni, de ideea de a fi „noi înșine" (idee care ne limitează), ba chiar și de ideea de fericire. Filozofia zen ne recomandă să recunoaștem, mai întâi, inconstanța oricărui lucru, apoi să nu mai opunem rezistență, pentru ca în final să nu mai depindem de ceea ce este bun sau rău. O asemenea povață poate părea paradoxală, dar odată ce vom fi pus-o în practică, vom constata că viața ni se ameliorează considerabil. Lucrurile, oamenii, circumstanțele de care avem nevoie pentru ca spiritul nostru să fie fericit vin acum către noi fără niciun efort din partea noastră, și suntem liberi să le apreciem pe toate, atât timp cât durează. Însă deja nu mai suntem dependenți de ele: nu ne mai temem că le vom pierde. Există diverse terapii care pot avea efecte benefice, dar nimic nu ne poate reface fluxul vital mai bine decât practicarea non-rezistenței și renunțarea la dorința de a stăpâni. Singurul lucru necesar este zâmbetul. „Let It Be" al formației Beatles nu e doar o melodie. Este o lege fundamentală.

Uitați de „eu"

„Corpului îi este necesară hrana, așa cum spiritul nu poate exista fără gânduri. Consideră-le pe ambele ca atare. Non-identificarea, atunci când e naturală și spontană, înseamnă eliberare. Nu e nevoie să știi cine ești. Este suficient să știi că ești, pur și simplu. Niciodată nu vei ști ce ești, pentru că fiecare nouă descoperire dezvăluie o altă dimensiune care trebuie cucerită. Necunoscutul nu are limite. Stabilește-ți scopuri aparent imposibile.
Iată Calea! Nu ești nici țara ta, nici rasa din care faci parte, nici religia în care crezi. Îți ești propriul «eu», care are speranțele sale și certitudinea că deține ceea ce se numește libertate. Găsește acest «eu», unește-te cu el și-n clipa aceea vei fi în siguranță."

MARELE MAHARAJAH, *Mai puțin înseamnă mai mult*

Bariera orgoliului îi împiedică pe mulți oameni să accepte un lucru foarte simplu: soluțiile problemelor noastre se găsesc în noi înșine. Libertatea nu depinde de nicio condiție materială sau obiectivă. Omul poate să se simtă liber chiar și în contextul celor mai mari constrângeri, așa cum poate să se simtă prizonier atunci când e în culmea fericirii. Dar pentru asta nu trebuie să se agațe de imaginea individului social, trebuie să uite de „eu", trebuie să-și oblige spiritul să renunțe la goana după „eu însumi". Cel care a atins starea de detașare are o personalitate bazată pe impersonalitate. El nu mai are perspectiva persoanei care calculează, care raportează totul la interesul propriu. Nu se mai simte forțat să acționeze într-un fel sau altul, să-și

exprime opinia, să se încăpățâneze să trăiască înlănțuit în propria-i existență și încarcerat de propriile-i puncte de vedere.

Senzațiile noastre, modurile noastre de a vedea și de a gândi într-un moment anume nu sunt niciodată absolute. Ele nu reprezintă altceva decât o judecată provizorie, generată de o experiență de viață care decurge dintr-o acumulare de circumstanțe personale și particulare, dar și dintr-o asociere de condiții fizice și emoționale apărute în respectivele circumstanțe.

Este vorba, în sens absolut, de necesitatea de a răspunde la exigența unui abandon de sine. Ceea ce nu înseamnă că omul trebuie să fie lipsit de caracter, ci să considere tot ceea ce i se întâmplă ca neavând nicio legătură cu el. Să iubești, să nu iubești... fiecare dintre noi măsoară totul cu propriul său etalon. Cât e de egoist să credem că noi avem dreptate, iar ceilalți greșesc! Trebuie să ne dezbărăm de acest eu conștient de sine ori ascuns în toate experiențele trăite, ca să descoperim o altă dimensiune.

Nu vă atașați de propriul „eu"

„Întreaga voastră existență se concentrează pe acumularea de energie.
Cu cât eliminați mai multe opinii și convingeri din spațiul interior, cu atât mai mult loc veți avea pentru o nouă energie. Renunțați să tânjiți mereu să aveți mai mult, să fiți mai mult, numai pentru a vă demonstra propria valoare. Nu aveți nevoie de mai mult ca să fiți liberi; energia internă se concentrează pe acumulări, achiziții, recompense, trofee, recunoaștere și bani. Nu, nu trebuie să vă simțiți leneși, vinovați, rușinați sau iresponsabili dacă nu aspirați mereu la mai mult.

Puteți căuta să acumulați un alt fel de energie, o energie care vă va duce direct la pace, nu la tumult interior. Petreceți timp în compania celor apropiați vouă, citiți, plimbați-vă în loc să vă străduiți tot timpul să avansați. Libertatea înseamnă să ai la dispoziție opțiunea de a fi, nu de a acumula. Învățați să spuneți «Trec». În clipa în care veți ști să faceți asta, veți resimți o extraordinară stare de ușurare."

MARELE MAHARAJAH, *Mai puțin înseamnă mai mult*

Cei mai mulți oameni trec continuu de la o dependență la alta. Azi depind de timp, mâine de un bun material, poimâine de o persoană și tot timpul de ceea ce sunt ei înșiși. Nu-și dau seama că depind de acel ceva care îi ține în loc, că târăsc după ei o piatră de moară.

Înainte de orice, omul este energie. Începeți prin a înțelege că în realitate nu posedăm nimic, nu suntem nimic. Acesta este primul pas către libertate. Când veți fi capabili să spuneți că nu sunteți nimic, veți fi totul. Dacă vă definiți într-un fel anume, există multe altele cu care nu vă veți putea identifica.

Deveniți un spirit, nu un ego

„Să izgonești ceea ce e, să izgonești ceea ce nu e, asta înseamnă să izgonești însuși termenul izgonire. Să uiți forma, să uiți materia înseamnă să uiți chiar faptul de a uita. Când eliminăm eul subiectiv, ca și lumea obiectivă, descoperim o înțelepciune supremă, mai presus de timp."

TU LONG, extras din *Foișorul lui Sal*

Dacă vrem să evoluăm, trebuie să ne eliberăm de propriul ego, de personalitatea noastră. Astfel vom putea

vedea lucrurile în ansamblul lor, nu parțial. O asemenea încercare poate să transforme complet o persoană la nivelul atitudinilor, al emoțiilor, intelectului, psihologiei, spiritualității, ba chiar și la nivel fizic. Întotdeauna sensul lui „eu" este cel care ne determină atitudinea. Avariția, aroganța, agresivitatea și exigențele vin toate dintr-un „eu" bolnav. Disponibilitatea de a împărți cu alții, smerenia, spiritul conciliant, eleganța sunt, din contră, rezultatele unui „eu" armonios, adică în retragere. Când o cultură s-a îmbolnăvit, preocupările ei dominante sunt profitul, competiția brută, imperialismul economic, naționalismul extrem, conflictele militare, violența și frica.

Să dorești să duci o viață simplă este mult mai important decât să încerci să trăiești mai bine! Dar asta nu se poate întâmpla decât după ce ai uitat de tine însuți. În clipa aceea știi că viața înseamnă ceva mai presus de intelect. Capeți o altă percepție asupra realității. Mulți budiști radiază liniște și transparență: ei s-au întors către viața de zi cu zi, o viață pe care o duc în liniște, fără dorința de a înșfăca lucrurile, de a le utiliza cu orice preț, fără să încerce în permanență să devină stăpânii acestora, fără să se arunce asupra lor cu lăcomie. Astfel, sunt foarte departe de ideea de a trăi mai bine!

Prețul măștilor pe care le purtăm

„Toată viața prea leneș ca să mă conformez regulilor
Vesel, mereu vesel, urmându-mi liber firea
În tolbă, trei măsuri de orez
Lângă vatră, o legătură de nuiele
De ce să-mi bat capul cu trezirea sau cu iluziile?
Iar de căutarea onorurilor sau a averii

Nici nu vorbesc.
Ploaia cade pe coliba mea
Pe acoperişul de paie
Relaxat, îmi întind picioarele."

RY KAN

Libertatea costă: are preţul măştilor pe care le purtăm. Adevărata libertate presupune absenţa totală a interesului faţă de sine. Iar cea mai bună metodă pentru a ajunge în acest punct este să vă direcţionaţi interesul asupra celorlalţi. Vă puteţi imagina o zi întreagă în care să nu vă gândiţi nici măcar o dată la propria persoană? O zi în care nimic nu vă ofensează, nimic nu vă deranjează, nimic nu vă înfurie? O zi în care nu vă întrebaţi de ce nu sunteţi mai bogaţi, mai bine trataţi, mai apreciaţi? O zi în care nu vă comparaţi cu alţii şi nu aşteptaţi nimic de la ei? O zi în care vă mulţumiţi pur şi simplu să trăiţi? O zi în care visaţi fără să speraţi la nimic, în care acceptaţi să pierdeţi totul, chiar şi visul însuşi? Dacă reuşiţi să vă suprimaţi propria importanţă, fără să vă pierdeţi totuşi respectul de sine, înseamnă că alegeţi libertatea. Când nu mai aveţi nimic de pierdut, sunteţi liberi.

O persoană care aspiră la acest „non-eu" şi-a construit, în interiorul propriului spirit, o lume „la purtător", care poate s-o salveze de temeri şi anxietăţi, de groază sau disperare. O asemenea persoană poate să se elibereze de controlul exercitat de presă, de demagogi sau de exploatatorii de orice fel. Ea ştie cum să fugă de haosul societăţii.

Ku *sau dispariţia eului*

„Eternitatea înseamnă să trăieşti fericit în *ku*."

Însemnare a unei bătrâne japoneze

Hannya Shingyô, rugăciune japoneză zen echivalentă cu „Tatăl Nostru" creştin, are drept scop dispariţia eului. Într-o zi, explică budiştii, vom fi bătrâni, poate şi bolnavi. Cunoaşterea lui *ku* ne ajută să îndurăm suferinţele mai uşor.

Filozofia şi gunoierul: eul n-ar trebui să fie decât un înveliş

„Să înveţi un concept pentru a-l putea trăi în fiece clipă, nu este aceasta o sursă de mare plăcere?
Să primeşti un prieten care vine de departe, nu este aceasta cea mai mare bucurie?
Să fii necunoscut de oameni fără să te simţi frustrat, nu este aceasta trăsătura omului de bine?"

CONFUCIUS

Nu există o filozofie universală. Nicio filozofie nu este mai bună sau mai puţin bună decât alta. Dar, într-adevăr, unele sunt preferabile în sensul că ne învaţă cum să ne eliberăm (în vreme ce altele ne înlănţuie, precum filozofia profitului şi a economiei). Cea mai bună filozofie este aceea care e uşoară, aerată, fluidă, schimbătoare, conciliantă şi uşor de uitat. Scopul nostru ar trebui să fie acela de a deveni invizibili. Stuart Wilde, filozof american, ne oferă exemplul gunoierului care – spune el – poate fi o persoană de o mare spiritualitate. Gunoierul îşi face treaba cu sârguinţă, îşi serveşte comunitatea, ar putea fi chiar „Dumnezeu" sub acoperire. Spiritualitatea este gunoierul care crede în el însuşi, este persoana fără adăpost care ştie cine este ea cu adevărat şi duce o viaţă liberă, dormind sub un pod.

Să te simţi uşurat şi ca un veritabil stăpân al lumii

„Sunt momente de profundă schimbare interioară.
Ele ne împing să parcurgem cărări niciodată bătute până atunci, să redeschidem drumuri slab semnalizate, să îndrăznim să surmontăm obstacolele care ne par imposibil de înfruntat. Ele ne duc dincolo de noi înşine."

LYDIA FLEM, *Cum am golit casa părinţilor mei*

Odată ce veţi fi renunţat la tot, noi limite vor fi atinse şi noi forţe se vor revela, forţe a căror existenţă n-o bănuiaţi înainte. Veţi fi parcă transportaţi într-o altă lume, veţi descoperi un sentiment extraordinar de uşurare, veţi avea impresia că aţi atins un ideal, ceea ce vă va da senzaţia că aţi devenit aproape nişte supraoameni. Veţi fi fericiţi şi veţi aprecia mai mult lucrurile adevărate din viaţă: natura, animalele, fiinţele umane... într-un cuvânt, tot ce mişcă, tot ce trăieşte. Veţi fi, în sfârşit, în prezent, veţi fi ajuns într-o lume veşnică.

Sistemul nostru de educaţie se bazează pe principiul acumulării de posesiuni, de informaţii, de orice. Cu cât avem mai mult, cu atât suntem mai confuzi, cu atât pierdem mai mult din vedere înţelepciunea care există deja în noi. Învăţaţi să bateţi la uşa propriei fiinţe. Dacă vreţi să schimbaţi lumea din jur, tot ce trebuie să faceţi este să schimbaţi calitatea propriei fiinţe şi a vibraţiilor ei. Pe măsură ce aceste vibraţii se vor transforma, calitatea a tot ceea ce se află în jurul vostru se va modifica şi ea. Circumstanţele, situaţiile, evenimentele şi relaţiile pe care le întâlnim în viaţă sunt o reflectare a stării noastre de conştiinţă. Lumea este o oglindă. Dacă ne vom ancora într-un „eu"

care nu depinde de statutul social și de bunurile noastre, lumea întreagă ne va sta la dispoziție.

Mic exercițiu pentru „moartea ego-ului"

Înlăturați toate etichetele puse vieții voastre. Încercați să așterneți pe hârtie câteva rânduri în care să descrieți cine sunteți, fără a menționa însă nici vârsta, nici sexul, nici poziția în societate, nici realizările, nici posesiunile, nici experiențele, nici datele moștenite sau cele geografice. Vă veți da probabil seama că sunteți neștiutori în privința acelui „eu" autentic.

Intelectul și cotidianul

„Să știi să te bucuri cu loialitate de propria ființă este perfecțiunea absolută, culmea splendorii."

MICHEL DE MONTAIGNE, *Eseuri*

Filozofia zen ne învață că nu intelectul este cel care ne poate da răspunsuri, ci cotidianul: activitățile gospodărești, gătitul, meditația, încercarea de a privi cum lucrurile vin și pleacă. Persoana care s-a eliberat de tot ce este superfluu se bucură de lucrurile cele mai simple ca și cum acestea ar fi tot ceea ce și-ar putea dori în viață. Activitățile din sfera cotidianului dobândesc statutul unor acte sacre, acte de creație: gătitul, grădinăritul, îmbăiatul, chiar și construirea unei afaceri. Totul este făcut acum altfel și mai bine. Odată ce ne-am eliberat de superfluu, de atașamentul de obiecte, dispunem de mai multă energie, de siguranță de sine și întrezărim sensul

real în tot ce întreprindem. Sunt mulți cei care doresc să ajungă la această stare de profunzime și de detașare, dar nu sunt dispuși să plătească prețul: să-și transceandă propriile limite.

Să te eliberezi de tot ce este superfluu, să faci ceea ce trebuie făcut, iată primii pași care deschid porțile cunoașterii.

Partea a doua
PREGĂTIREA PENTRU SIMPLIFICARE

1

TRIAJUL IDENTITAR

O VERITABILĂ TREZIRE A CONȘTIINȚEI

Totul prinde contur mai întâi în plan mental

„Simplitatea nu e simplă. Precum luna, ale cărei raze se îngustează fixându-se asupra unui punct precis al unui templu japonez, la fel și noi ar trebui să ne concentrăm asupra unei sfere până când ea se va reduce la dimensiunile unui punct din conștiința noastră."

YOKO ONO, interviu

La fel ca orice gest, și acela de a arunca un obiect își are originea în planul mental. Opriți-vă o clipă și observați lumea obiectelor în cadrul căreia evoluați. Aveți idee ce reprezintă ele pentru voi? Toate aceste lucruri din cotidian,

talmeș-balmeșul de pe birou, micile achiziții fără importanță – reflectă ele niște alegeri conștiente? Fiindcă nu știu ce le place cu adevărat, fiindcă nu-și cunosc nevoile reale, oamenii cumpără mereu și mereu, în încercarea de a dobândi un soi de satisfacție pe care nu o pot defini. În mod similar, dintre lucrurile pe care le au deja, nu știu bine ce anume le este util, ce le trebuie sau ce nu le mai trebuie. În consecință, nu pot să arunce nimic, fiindcă nu se cunosc pe ei înșiși. Atunci când știm unde mergem (de exemplu, la munte), nu luăm cu noi decât lucrurile de care avem nevoie; ne încărcăm cu mult mai puține obiecte decât în situația în care destinația ne este necunoscută (mergem oare la tropice? la Polul Nord?). La fel se întâmplă și în viață. Fără a depăși limitele propriilor posibilități, care ar fi adevăratele voastre visuri, care ar fi stilul care v-ar defini, care ar fi nevoile voastre reale? Și apoi, întrebați-vă dacă trăiți în acest fel.

Ca să știi ce să arunci, deci ce să păstrezi, mai întâi trebuie să te cunoști

Tot ce am acumulat până acum este rezultatul gândurilor pe care le-am avut: nu doar corpul și facultățile noastre mentale, ci și prietenii, activitățile și bunurile de care dispunem. Așadar, conștientizarea acestor gânduri este primul pas pe care trebuie să-l facem pentru a ști ce anume să păstrăm și ce să aruncăm. Iar ca să ajungem aici, avem nevoie de o extraordinară formă de cunoaștere: cunoașterea de sine. Nu este suficient să știm „aproximativ" ce ne dorim. Trebuie să definim acest lucru până în cele mai mici detalii. Orice idee imprecisă, nebuloasă, implică pericolul ca, aruncând sau păstrând anumite lucruri, să „ochim pe de lături", să ratăm ținta și să rămânem, în

ciuda încercărilor noastre, nemulțumiți. În concluzie, este necesar să nu lăsăm nimic la voia întâmplării, ci să reflectăm cu calm la lucrurile de care alegem să ne înconjurăm. Reanalizarea alegerilor, trierea posesiunilor pentru a nu păstra decât lucrurile care ni se potrivesc perfect (și nimic în plus) – tot acest proces face trimitere la un triaj identitar. Și nu este deloc o sarcină ușoară. Ea trebuie abordată prin tatonări, prin greșeli acceptate și apoi corectate. Procesul seamănă cu un pelerinaj, iar ascensiunea către vârf se realizează în etape. Trebuie să reflectăm într-o manieră metodică și precisă, trebuie să avem idei clare, sănătoase și rezonabile despre ceea ce alegem să fim și despre viața pe care dorim s-o ducem.

Concentrați-vă asupra fiecărui obiectiv în parte

Cine sunteți azi? În ce fel vreți să evoluați? Ce ambiții aveți pentru viitor, ce visuri? Să elimini numai de dragul eliminării, fără să ai nicio mulțumire apoi, ar fi un gest steril, inutil și prostesc. Dar să trăiești în acord cu visurile tale nu este deloc imposibil. Numai intenția fermă de a păstra doar lucrurile pe care le îndrăgiți cu adevărat vă va putea apropia de visul vostru: o viață liberă, fără poveri, fără excese. Nu trebuie decât să procedați cu luciditate și rigoare. Dacă vă veți concentra atenția asupra acestor două calități, viața voastră va fi eliberată de tot ceea ce este superfluu și superficial, de tot ce sună fals, de tot ce vă derutează, de tot ce vă împiedică să vă percepeți cu claritate adevăratele nevoi și dorințe.

În realitate, concentrarea este un joc de copii. Orice copil normal, orice animal, se constituie într-un model de concentrare. Dar fiindcă ni se pare ceva dificil, facem

greșeala de a crede că e nevoie de efort pentru a ne putea concentra. Însă concentrarea nu este o chestiune de încordare, ci în primul rând presupune relaxare, o atitudine corectă față de situația imaginată, pe care trebuie s-o păstrăm în plan mental fără efort. Gândurile sunt veritabile forțe. Să acordăm o atenție susținută fiecărui obiect pe care îl utilizăm, calității lui, valorii pe care i-o atribuim este o acțiune indispensabilă pentru o triere reală. Asta, cu condiția de a nu ne rătăci prin vechile cutii cu amintiri și de a nu petrece o după-amiază întreagă recitind scrisori de demult în loc să facem curat în pod!

EU ȘI OBIECTELE CARE MĂ REPREZINTĂ

Stilul meu, ceea ce sunt pe dinăuntru

„În viață, frumusețea și poezia rezidă în modul în care le înțelegem. Casa noastră, mobila, hainele pe care le purtăm ar trebui să fie oglinda intențiilor noastre.
Unicul motiv pentru a le avea este ca ele să ne exprime intențiile, iar datoria noastră este să le punem în lumină prin mijloace simple. Nu trebuie să fim bogați pentru a da o notă de eleganță și șarm garderobei noastre sau spațiului în care trăim. Este suficient să avem bun-gust și dorința de a face bine."

CHARLES WAGNER, *Viața simplă*

Duceți o existență cu stil atunci când trăiți original și autentic, când faceți lucruri pentru că ele vă plac cu adevărat și nu pentru că ați citit într-o revistă că așa procedează o

persoană bogată și celebră sau alta. Duceți o existență cu stil atunci când vă lăsați spiritul să-și inventeze propriul fel de a gândi, de a simți și de a face ceea ce vă convine vouă, nu unui departament de marketing. Duceți o existență cu stil atunci când vă bazați pe judecata voastră, nu pe afirmațiile altora. Stilul este o chestiune de independență, ba chiar de rebeliune. Diana Vreeland, celebru redactor-șef al revistei *Vogue*, purta în fiecare zi a anului o fustă neagră. Personalitatea unor oameni precum Gandhi sau Maica Tereza este legendară. Și totuși, ce posedau ei? Să duci o existență cu stil înseamnă să respingi minciuna, să fii tu însuți, să ai încredere în tine și în propria ta judecată. Să arunci ceea ce nu-ți servește și să trăiești cu foarte puține constituie cea mai bună modalitate de a fi o persoană autentică, de a sta departe de artificial și de a pune în valoare nu ceea ce deții, ci ceea ce ești.

Nu păstrați decât ceea ce formează un „tot"

Deseori păstrăm obiecte disparate în speranța, mai mult sau mai puțin conștientă, că într-o zi ne vom schimba viața, stilul, apartamentul, orașul sau situația. Dar aceste obiecte nu se potrivesc unele cu altele, iar dacă nu renunțăm la ele, motivul este doar pasivitatea. Nu păstrați bătrâna veioză cu aer victorian pe care ați dosit-o într-un colț doar pentru că visați ca într-o zi să vă mutați într-un *cottage*, deși în prezent locuiți într-un apartament modern. Dacă, la un moment dat, veți avea mijloacele necesare ca să vă oferiți acel *cottage*, cu siguranță vă veți permite și o veioză victoriană. Eliminați tot ce nu face parte din stilul vostru de viață actual. Păstrați puține obiecte: aceasta este soluția cea mai simplă ca să creați un tot, un „ansamblu"

care să reprezinte mai mult decât totalul părților, care să fie un organism viu, în cadrul căruia fiecare element să fie nu doar indispensabil, ci să vă reprezinte, să vă oglindească șarmul și aura. Fiecare dintre obiectele pe care le deții trebuie să fie în acord cu celelalte: instituiți un soi de armonie între bunurile voastre.

Fiți cu adevărat „stilați"

Paradoxal, numai știind exact cine suntem și trăind în acord cu propriile necesități putem să dobândim un stil și un mod de viață personal și original. Când te cunoști cu adevărat, nu doar că te limitezi la mai puține lucruri și ai mai puține nevoi, dar radiezi și mai mult stil. Oamenii „stilați" au un sistem precis și știu ce li se potrivește. Ei nu cumpără decât haine care corespund exact personalității și siluetei lor, trăiesc în funcție de mijloacele pe care le au la dispoziție și sunt în acord cu ei înșiși, nu cu ceea ce ar dori să fie. Forțați-vă să nu păstrați decât acele lucruri care sunt o reflectare reală a personalității voastre. Care vă este culoarea preferată? Care e genul de mobilier cu care vă simțiți cel mai confortabil? Când întrebi o persoană care ar fi cadrul ei de viață ideal, aproape întotdeauna îți descrie un mod de viață perfect realizabil, dar pe care nu îl aplică. De ce? Deseori răspunsul este „dar nu locuiesc singur" sau „ei, asta-i, oare ce ar crede ceilalți?"

Desigur, să ajungi la propria esență nu este un proces care poate fi realizat de pe o zi pe alta. Trebuie parcurse etape succesive de simplificare, până în clipa în care ceea ce rămâne este totalul lucrurilor imposibil de evitat. Apoi puteți să alegeți, progresiv, ce vă seamănă cel mai mult: niște perne în culori fosforescente asortate la

o litografie după Andy Warhol, un parchet din lemn brut și câteva fotolii joase, o bucătărie în nuanța verde-mușchi. Însă, atenție: în această căutare a propriei identități, nu vă lăsați antrenați, într-o manieră incontrolabilă, uneori chiar compulsivă, în universul cumpărăturilor, așa cum a prevăzut Georges Perec în cartea lui profetică, *Lucrurile!*

Gheișa: o operă de artă a sinelui de către sine

Arta adevărată a gheișei este aceea de a face din ea însăși o operă perfectă: educație ireproșabilă în diverse discipline (muzică, dans, ceremonia ceaiului, arome ambientale, aranjamente florale, caligrafie, alegerea calității, culorilor și modelului chimonourilor în funcție de sezon, de situație ori de gustul clienților), cunoștințe de politică, economie, psihologie (pentru a conversa cu clienții), perspicacitate, rafinament, discreție etc.

Gheișa nu are bunuri personale propriu-zise, cu excepția chimonourilor, a pieptenilor ornamentali, a educației și a stilului de viață personal (ea nu acceptă să se întâlnească sau să discute cu nimeni decât după ora prânzului, apreciind luxul de a se relaxa acasă, de a gusta o mâncare rafinată, comandată la restaurant, de a face cumpărături, de a citi presa).

În zilele noastre, gheișa locuiește în Kyoto, în case vechi și superbe, mobilate cu canapele din piele albă, într-un stil spartan, zen, și, cu toate astea, extrem de luxos.

SĂ ȘTIU CU EXACTITATE CE ÎMI ESTE NECESAR

Definiția a ceea ce este necesar

„Libertatea înseamnă să știi să recunoști ceea ce este necesar."

FRIEDRICH ENGELS, *Elogiu femeilor mature*

Definiția din dicționar a termenului „necesar" este următoarea: „Ceea ce nu poate lipsi pentru perpetuarea existenței unei persoane sau a unui lucru; care este esențial; care este indispensabil." La acestea se poate adăuga: „Util; o unealtă, un instrument."

Important nu este numărul de obiecte, ci utilizarea lor corectă. Nu multiplicitatea mijloacelor duce la rezultatul dorit, ci limitarea lor la acelea care sunt necesare, nu doar utile. Puține lucruri sunt necesare supraviețuirii noastre: un acoperiș deasupra capului, haine, hrană și ceea ce ne ajută să ne menținem spiritul și corpul sănătos.

Analizând cu atenție obiectele pe care le deținеți, întrebați-vă dacă fiecare dintre ele vă este un prieten, o vagă cunoștință sau doar un străin. Îl iubiți cu adevărat? V-ar fi ușor să-l înlocuiți dacă l-ați pierde (sau ați vrea să-l mai înlocuiți)? Merită el efortul de a fi întreținut și îngrijit, de a face parte din viața voastră? De ce nu este folosit decât rareori? După ce veți răspunde la toate aceste întrebări, veți putea decide cu mai mult discernământ dacă să păstrați obiectul în cauză sau să vă despărțiți de el.

Motivul pentru care nu știm să facem alegeri corecte este tocmai acela că avem prea multe. Suntem „paznicii" unui număr prea mare de obiecte cu dublă utilitate sau cu

care ne-am obișnuit în asemenea măsură încât nici nu ne mai întrebăm pentru ce le păstrăm.

Epoca dream getting

„Atunci am început să mă întreb care sunt lucrurile cel mai des întâlnite, cele mai banale: aerul, lumina, cerul și pământul, apa, soarele, copacii, bărbații și femeile, orașele, templele... Toate aceste lucruri sunt mai prețioase decât rubinele, perlele și diamantele."

THOMAS TRAHERNE

De fapt, e chiar fascinant să constați cât de puține lucruri îți sunt suficiente ca să trăiești. Și să trăiești bine! Mult mai puține decât își închipuie majoritatea oamenilor. Astăzi nu mai avem nevoie de nimic. Trăim în epoca *dream getting* (visuri și dorințe): avem totul. Cele mai nebunești visuri ale noastre (precum cucerirea Lunii) s-au realizat deja, și încă dincolo de ceea ce ne-am fi putut imagina. Ar trebui deci să fim mai în măsură ca niciodată să conștientizăm că, în viață, nu lucrurile fizice sunt cele care contează cu adevărat.

Posesiunile unui japonez în perioada Edo

În perioada Edo, cea mai înfloritoare din istoria Japoniei, în fiecare locuință exista un inventar bine determinat de obiecte:

- mobilier pentru bucătărie (plus provizii, ustensile);
- câte o piesă de mobilier pentru haine pentru fiecare persoană;

- un cufăr mic, de folosinţă personală, pentru fiecare locatar (ochelari, medicamente, corespondenţă);
- o „masă-cutie-tavă" (al cărei capac deschis se transforma într-o măsuţă-tavă), care conţinea vesela personală a fiecărui locatar (bol de orez, bol de supă, farfurie pentru peşte, bol pentru legume, ceaşcă de ceai şi beţişoare);
- o saltea pentru fiecare locatar.

Ce altceva ar mai trebui adăugat la această listă azi, pentru contemporanii noştri, dacă nu un televizor, un computer, un telefon, o maşină de spălat rufe (o invenţie excelentă) şi un frigider (deşi eu am trăit foarte bine fără el vreme de douăzeci de ani). Odată ce aceste obiecte sunt prezente, orice achiziţie suplimentară nu aduce decât un grad scăzut de satisfacţie. Veţi fi mult mai fericiţi dacă veţi găsi un mod de viaţă care să vă permită să rămâneţi stăpâni pe timpul vostru şi care să depindă mai puţin de lucruri materiale. Dar să înţelegi această tactică e una, iar s-o pui în practică e alta. Ce să mai vorbim despre decizia de a trăi aşa pentru tot restul zilelor (un plan de care să fim convinşi la modul „visceral"): pentru asta e necesară o metamorfoză personală totală.

Bunko, *taşca unui călugăr budist*

„Suntem mai orbi la tot ce avem, decât la ceea ce nu avem."
ANDRÉ DE LORDE

În ziua în care intră în ordinul monahal, după ani mulţi de studiu şi ascetism, călugărul budist zen îşi rade părul de pe cap şi primeşte o taşcă din pânză, numită

bunko. Aceasta simbolizează renunțarea definitivă la posesiuni și la aviditate. Purtătorul ei va trebui să păstreze în ea tot ceea ce mai are pe lume: un aparat de ras, o periuță de dinți, câteva caiete pentru notițe. Noul inițiat depune jurământ de sărăcie și își manifestă astfel, tacit, decizia de a se retrage din lumea axată pe consum și avuții materiale.

Aristotel ne-a învățat de asemenea că fericirea le aparține celor care și-au cultivat spiritul și au avut grijă să-și restrângă achizițiile de bunuri materiale în limite moderate. Perdanții sunt cei care au izbutit să dobândească mai multe bunuri materiale decât pot să folosească și cărora le lipsesc bogățiile spiritului, forța de caracter, sănătatea mentală, bucuria de a trăi și multe altele. Cea mai mare bogăție pe care o putem avea ne aparține deja: se află în noi înșine.

CARACTERISTICILE OBIECTELOR „BUNE"

Obiecte ergonomice și agreabile

„Dacă vă veți retrage în intimitate, totul se va întâmpla la o scară redusă, dar veți fi infinit mai mulțumiți."

SENECA

Nu păstrați decât câteva obiecte intime și indispensabile, care vă vor însoți pe parcursul întregii vieți, fiindu-vă utile și oferindu-vă plăcere. Înconjurați-vă cu obiecte cu forme pure și fără vârstă, obiecte de bază, indispensabile, esențiale. Atunci când ați găsit perfecțiunea unei forme, opriți-vă la ea. Nu căutați originalitatea cu orice preț.

Pentru a avea ce e mai bun, trebuie să renunți la restul. Să deschizi o sticlă de vin cu un tirbușon de somelier, compact și de calitate, iată prima plăcere a unei sticle de vin bun. Un ceainic cu o formă adecvată, nici prea mare, nici prea mic, face din savurarea ceaiului sursa unei duble plăceri: a obiectului și a băuturii în sine. Așadar, nu păstrați decât acele lucruri pe care le utilizați cu plăcere, care vă sunt potrivite (un cuțit mare este greu de manevrat de o mână mică) și confortabile (o canapea fără cotiere nu-ți permite să te relaxezi comod, pe scaunele tari e dificil să stai mult timp).

Orice plăcere devine mai intensă dacă folosiți obiectele adecvate. Toate bunurile pe care le dețineți ar trebui să vă fie „pe măsură".

Mai întâi calitatea: neutralitate și rigoare

Ce anume conferă calitate unui obiect? Termenul provine din latinescul *qualitas*, care s-ar putea traduce prin „proprietate". Dacă un obiect n-are nicio „proprietate", înseamnă că nu are „identitate", nu are calitate și nici utilitate. Pe vremuri, bunurile materiale erau vectori de continuitate și stabilitate; această stare de fapt contrazice radical principiul modei și ceea ce ne propune astăzi societatea de consum. Nu mai e un secret pentru nimeni că lucrurile sunt făcute în prezent ca să nu dureze. Asta, pentru a lăsa locul altui produs a cărui proprietate principală va fi noutatea!

Există însă și obiectele „clasice", obiecte fabricate cu mai multe decenii în urmă și care s-au dovedit a fi o întruchipare a soliditățiii. Iar ele nu sunt neapărat cele mai scumpe! De exemplu, ce poate fi mai banal, dar și mai bun, mai neutru și mai multifuncțional decât vasele Pyrex®?

Odată ce am hotărât să nu mai deținem decât un minimum de obiecte, este esențial să le alegem pe acelea de cea mai bună calitate. Lucrurile frumoase generează o bucurie durabilă. E mai bine să ai un singur inel frumos decât trei. Iar când un obiect este perfect, uităm de el, nu-l mai vedem – face parte din sinele nostru. Nu ne mai vine să-l schimbăm cu altul; ne simțim bine cu el, așa cum ne simțim bine cu o pereche frumoasă de pantofi care s-a mulat pe picioarele noastre.

Când veți descoperi că acest concept, calitatea, nu este un lux, nu-l veți mai considera ceva destinat exclusiv bogătașilor, ci vi se va părea perfect normal. Anormal e să cumperi însă un pulover care intră la apă după un spălat, un pieptene din plastic care-ți electrizează părul, un fruct fără parfum (sau al cărui parfum nu-l puteți simți fiindcă fructul e ambalat) sau un apartament într-o zonă zgomotoasă.

Obiecte pe cât posibil neutre

„Cu cât înaintez în vârstă, cu atât mai mult caut banalitatea vieții cotidiene. Această căutare a simplității trezește în mine o receptivitate profundă față de manifestările viului și față de interpretările lui, fie ele infinite. Doar în această stare de liniște și pace putem discerne izvorul propriei inimi."

LUDWIG WITTGENSTEIN

În alegerea și utilizarea obiectelor, nu ezitați să treceți peste granițele genurilor și categoriilor. Alegerile trebuie să vă reflecte personalitatea și stilul de viață original: de ce să nu mâncați spaghete dintr-un bol lăcuit, de ce să nu dormiți pe o saltea, în fiecare seară într-un alt loc din casă?

Să nu cauți decât obiecte „neutre" este o alegere aparent paradoxală, dar fie că e vorba de haine, de veselă, mobilier, culori sau arome, abia sesizabilul, insipidul, neutrul și discretul ne fac simțurile să vibreze într-o manieră mai delicată. Trăgând linie, esența rafinamentului, discreției, eleganței și a gustului este ceea ce coincide cel mai armonios cu un spirit avid de „a fi în loc de a avea", de lejeritate și de discreție personală.

Cele mai bune parfumuri sunt, deseori, cele mai discrete și mai naturale. Parfumul *Joy*, creat de Jean Patou, este cel mai scump din lume fiindcă are în compoziție exclusiv esențe naturale. Una dintre cele mai rafinate bucătării nipone este cea din Kyoto, caracterizată de prospețimea și de gustul excepțional ale legumelor. Cu cât preparatele sunt mai puțin asezonate și cu cât intervenția bucătarului se face mai puțin simțită, cu atât mâncărurile sunt mai apreciate de adevărații gurmanzi. O cuvertură dintr-o mătase extrem de fină, cu un ajur precum pânza de păianjen, alcătuită din mii de fire de mătase astfel încât, la final, să nu aibă decât câțiva centimetri grosime, o astfel de cuvertură este în egală măsură o capodoperă a artei și științei celor mai buni artizani. Atunci când vă uitați la hainele dintr-un magazin, deseori se întâmplă ca piesa pe care o remarcați ultima să fie cea pe care o cumpărați: este atât de discretă, încât v-a atras atenția abia după toate celelalte. Sunt numeroși poeții și pictorii care preferă o lună prefirată printre nori în locul uneia pline pe fondul cerului senin.

Sobrietatea de culori și forme, economia de volume, iată arsenalul perfect și indispensabil menit să ne servească la modul cotidian.

Mărcile preferate

Știm noi oare să facem diferența între două săpunuri fără etichetă și fără parfum? Nivelul de consum a atins pragul de sus al iraționalului. De ce preferăm o marcă în detrimentul alteia? Societatea de consum ne face să visăm la o „altă lume" în care se contopesc fantasme, dorințe secrete de escapade și emoții pierdute în necunoscut. Produsele de marcă nu trebuie neapărat respinse, dar nici cele fără o marcă ilustră. Stă în puterea voastră să nu vă lăsați impresionați de etichete și să judecați calitatea produselor în funcție de propriile criterii. Testați, greșiți, învățați. Dar odată ce ați descoperit un produs care vă convine, nu mai căutați altul. Unele mărci există de decenii întregi, ceea ce dovedește că își satisfac peren clientela. E bine să le încercați.

Obiectele care au un ki *bun*

Ki este termenul folosit de orientali pentru a desemna energia. Din Orient până în Occident, în toate culturile și în toate epocile, idei precum fetișismul, radiestezia sau *feng shui* au evocat fenomene ciudate legate de anumite locuri, piese de mobilier sau obiecte. Diverse nume au fost atribuite unor astfel de fenomene, dar toate se raportează la unul și același lucru: la vibrații.

Fie că la mijloc se află instinctul, intuiția sau conștiința, fiecare dintre noi a resimțit o stare de dezgust, un fel de rău, repulsie ori o impresie nefastă la contactul cu anumite obiecte, de pildă față de o moștenire, o persoană, un magazin cu mărfuri second-hand sau o anumită practică de cult. Refuzați să trăiți într-un univers populat de forțe ostile, cu obiecte care s-au transformat în adevărați

dușmani. Descotorosiți-vă de aceste lucruri aruncându-le la gunoi, vânzându-le sau înapoindu-le celui care vi le-a dăruit. „Amprenta" unei persoane rămâne impregnată în obiectele pe care ea le-a utilizat. Dacă anumite lucruri vă readuc în memorie evenimente negative (dispute, accidente), nu le mai păstrați. Asocierile personale vă afectează dincolo de spiritul rațional. Dacă vreți să uitați pentru totdeauna evenimentul cu pricina, eliminați tot ceea ce este asociat cu el. Când simplificați mediul în care trăiți, vă eliberați și psihicul. Astfel veți evita, poate, o nenorocire. În ceea ce privește animalele masacrate pentru plăcerea personală și împăiate, armele de foc, pumnalele, săbiile, arcurile, săgețile, fie ele chiar rare și de colecție, fotografiile sau tablourile care evocă războaie ori lupte, donați-le unor muzee. Nu le țineți acasă. Nu le lăsați să se agațe de voi pentru a-și menține locul într-o lume care nu este a lor. Păstrați doar lucrurile care vibrează cu o energie pozitivă, pe care vă face plăcere să le folosiți, să le atingeți, lucrurile care trăiesc (plante, obiecte din lemn, covoare din fibre naturale, pietre naturale, care ne liniștesc, spre deosebire de placaj, de ciment, de materialele sintetice sau artificiale). Nu păstrați obiecte neglijate, uitate, indezirabile, nesuferite sau neutilizate, care vă vor provoca blocaje energetice, lăsându-vă impresia că nu progresați în viață. Rețineți în jurul vostru doar lucrurile care vă oferă, la rândul lor, dragoste.

Obiectele „plasă de siguranță"

„Obiecte neanimate, aveți așadar un suflet, care se atașează de sufletul nostru, și puterea de a iubi?"

ALPHONSE DE LAMARTINE, *Armonii poetice și religioase*

Dacă n-ați ajuns încă la înțelepciunea asceților, aflați că, deși implicați în odiseea simplificării, sunteți îndreptățiți să păstrați câteva bunuri „plasă de siguranță".

Unele obiecte pe care le deținem de mult ne sunt familiare fiindcă au încorporat în ele o parte din identitatea noastră. Ele fac așadar parte din lumea în care trăim și au dobândit sens prin faptul că reprezintă un reper, că ne protejează, că ne liniștesc, într-un fel. Ele contribuie la personificarea casei, chiar dacă sunt inutile.

Unele obiecte nu pot să ne comande, dar ne vorbesc. Privindu-le și atingându-le resimțim emoții și senzații. Asemenea gesturi ne evocă amintiri, ne aduc bucurie și energii pozitive, o stare de bine intensă care atrage după sine o viață fericită. Singura lor limitare este aceea că nu ne pot vorbi, însă ne dăruiesc atât de mult! Două sau trei obiecte ne pot cristaliza unitatea personală, pot simboliza dragostea pe care le-o purtăm apropiaților noștri sau, pur și simplu, iubirea pentru noi înșine. Acest tip de obiecte reprezintă pentru fiecare dintre noi un sprijin și o incredibilă sursă de hrană spirituală. Norbert Elias, sociolog german, a demonstrat că ideea unui „sine autonom" este o reprezentare recentă a individului în istoria umanității. Obiectele joacă rolul de „plasă de siguranță" pentru a ne salva de sinele multiplu, fragmentat și instabil. Există – explică Elias – mai multe diferențe în interiorul unui individ decât între două persoane aparținând aceleiași culturi. Iar individul nu reușește să se unifice și să se stabilizeze decât datorită obiectelor din cotidian care îl încadrează și care îi aduc constanță și stabilitate. Ele cristalizează concretul și-i controlează greșelile identitare. Dacă vi s-ar cere să enumerați trei dintre obiectele „plasă de siguranță" din arsenalul vostru, care ar fi acestea?

Conceptul de wabi sabi

„Patina timpului nu este o natură moartă.
Aceste obiecte sunt pentru mine oaze de liniște, unde sufletul se duce, din când în când, ca să scoată la lumină gânduri secrete, perfect cumpănite."

FABIENNE VERDIER, *Pasagera tăcerii*

Wabi sabi este o estetică rafinată, elaborată în jurul a tot ceea ce e uzat, vechi, patinat, tocit. Este dragostea față de vechi și respingerea a tot ceea ce e sclipicios, ostentativ, din sfera *nouveau riche*, este respingerea virtuozității fabricanților care fac tot posibilul să ne îndepărteze de tot ceea ce e natural și necesar pentru sufletul nostru – cu alte cuvinte, pentru a ne îndepărta, pur și simplu, de viață. Maeștrii niponi ai ceaiului au fondat această mișcare pe la începutul secolului al XV-lea. Ei vizau revenirea la o practică a artei ceaiului care fusese mult prea influențată de China și de fastul ei.

Conform maeștrilor niponi ai ceaiului, cuvintele nu pot exprima totul și, asemenea filozofiei zen, *wabi sabi* nu este un concept care poate fi înțeles la nivel intelectual. Ei doreau să revină la un stil de viață detașat de bogăția materială, de banii care aduc deseori necazuri, temeri și angoase. *Wabi sabi* înseamnă să alegi un tip de sărăcie care se traduce prin absența posesiunilor inutile, în avantajul altora, pline de sens. Înseamnă să apreciezi ceea ce e tranzitoriu, să te mulțumești cu lucruri simple. Este opusul obiectelor din plastic produse în serie, fiindcă originalul, prin definiție, nu poate fi copiat. Depuneri de rugină, cocleala de pe un vechi obiect din aramă, din toate *wabi sabi* face veritabili artiști, care pun în evidență caracterul temporal al lucrurilor și permanenta lor transformare. *Wabi sabi* face din timp un maestru care desăvârșește o operă punându-și asupra sa patina.

Obiectele wabi sabi

„Greutatea liniștită a lucrurilor, capacul care cântă pe ceainic, poemul care atârnă pe perete, aburul care înceţoşează lacul neclintit, apa care curge, murmurând, peste ceai."

WERNER LAMBERSY, *Maeştri şi case de ceai*

În zilele noastre, *wabi sabi* respinge cultura excesului, abuzul de grafică de pe pachetele cu cereale, cutiile de CD-uri, revistele glossy şi decoraţiunile ieftine. *Wabi sabi* poate fi recunoscut în semnele toamnei, în orizontul rural din linii estompate şi frânte, în ogoarele cultivate, în păsările cenuşii căutând hrană printre frunzele ruginii. *Wabi sabi* este un fotoliu din lemn lucrat de mână, un fotoliu simplu, adevărat, drept, fără zorzoane, funcţional şi totuşi plin de rafinament, un fotoliu cu o patină în acele tonuri calde şi bogate pe care lemnul le dobândeşte în timp, un fotoliu care ne oferă plăcere de fiecare dată când îl privim, când îl atingem sau când ne aşezăm pe el. Este o papiotă, un ac, o lingură de lemn, o bucată de săpun, o mătură, o pereche de blugi, un creion, toate aceste obiecte atemporale. Şi totuşi, ele sunt cele care ne dăruiesc cel mai mult. *Wabi sabi* este frumuseţea lucrurilor care par să ignore timpul: un parchet sau nişte scări străvechi, piei, ceramică, roci, metale patinate, covoare tocite, pietre acoperite de muşchi, foi de hârtie îngălbenite, un ceainic elegant, o sobă din fontă neagră, plină de funingine din pricina folosirii repetate, o lumânare albă cu picuri scurşi pe ea. *Wabi sabi* este tot ceea ce poartă amprenta timpului, tot ce nu se pierde în uniformitate. Este unicitatea obiectelor, istoria lor.

Mai are oare rost să precizăm că estetica *wabi sabi* exclude prea multul? Să ai în jur prea multe obiecte *wabi sabi* este o contradicție în termeni.

Unele obiecte, datorită istoriei pe care o poartă în ele (istoria voastră), sunt de-a dreptul fascinante: acestea sunt obiectele pe care puteți alege să le păstrați. Celelalte pot să dispară din universul vostru. Bogăția *wabi sabi* este suficientă.

2

CONȘTIENTIZAREA OBSTACOLELOR

TEMERILE SECRETE STÂRNITE DE IDEEA SIMPLIFICĂRII

Teama de a pierde bani

„Când arunc ceva la gunoi, am impresia că arunc o bancnotă."

Anonim

Unul dintre cele mai importante motive pentru care mulți oameni refuză să arunce ceva la coș este, incontestabil, sentimentul că pierd bani. Cei cărora le place să acumuleze tind să creadă că au bani fiindcă dețin diverse obiecte. De aceea, pentru ei, ceva aruncat la gunoi se traduce prin bani pierduți. Ei consideră că posesiunile lor sunt

convertibile în bani. Dar acesta să fie oare adevărul? Cu excepția situației în care deținem tablouri de Rembrandt sau un Rolls Royce, bunurile noastre au o foarte mică valoare de piață. Știți cât valorează bufetul vostru Henri IV și tot ce se află în el la o casă de licitații sau într-un anticariat? Din clipa în care ați plătit un obiect la ieșirea din magazin și l-ați scos din ambalaj, deja și-a pierdut jumătate din valoarea de piață și devine un obiect „de ocazie". Deseori ne închipuim că suntem în posesia unei averi când, în realitate, valoarea de piață a bunurilor noastre este foarte scăzută.

Să nu arunci obiecte de teamă că pierzi bani este un calcul greșit. Ați putea ca timpul pe care îl petreceți îngrijindu-le să-l dedicați unor activități lucrative, dacă banul este cel care vă interesează.

Totuși, puteți să obțineți o sumă oarecare revânzând asemenea lucruri în târguri de vechituri, pe internet sau în magazine de antichități. Mărunțișurile inutile ale unora pot aduce o bucurie altora!

Dacă vă vindeți lucrurile pentru a duce o viață mai lejeră, nu pentru banii pe care sperați să-i obțineți, vă veți elibera locuința mult mai ușor.

Pe de altă parte, dacă vă temeți că într-o zi ați putea ajunge într-o situație financiară precară, păstrați doar câteva obiecte frumoase, durabile, utile și de calitate. Nu rețineți nimic ce ar putea fi considerat o „a doua alegere". Dacă veți ajunge într-o situație materială dificilă, veți avea nevoie de aceste obiecte ca să nu vă simțiți și mai deprimați și – în plus – sufocați de mediocritate. Și apoi, știți ce se spune: omul care încearcă „să mănânce bani" e veșnic înfometat!

Teama de insecuritate financiară

„Am sentimentul că tot ce are valoare și poate fi procurat pentru mai puțin decât valoarea lui sau gratuit, și care ar putea să-mi servească într-o zi, trebuie luat acasă."

Anonim

Viața înseamnă o schimbare perpetuă, o călătorie eternă. Și oriunde mergem, trebuie să ducem cu noi lucruri – fie că traversăm orașul, fie că plecăm în vacanță sau ne mutăm. Taxiuri, spații pentru depozitarea bagajelor, oameni care să ne ajute cu mutatul, tot talmeș-balmeșul ne costă mult mai mult decât investiția inițială! Cu un bagaj mic, puteți să luați autobuzul sau metroul. Cu o valiză, aveți nevoie de un taxi (fără să mai punem la socoteală timpul de așteptare și nervii). Pentru un apartament mic, puteți să răsuciți cheia în broască și să plecați. Pentru o casă mare, vă trebuie un paznic, alarmă, asigurare, trebuie să plătiți impozite considerabile, s-o reparați, s-o întrețineți.

Bunurile pe care le deținem sunt de fapt cele care generează temeri și ne sărăcesc.

Teama de a nu trece drept un sărăntoc

„Nu eram săraci. Doar că nu aveam bani."

BRUCE BARTON

Oamenii au nevoie de recunoașterea pe care le-o aduc bunurile personale. Societatea ne determină să credem că e normal să ai cât mai multe posesiuni și că suntem cu atât mai importanți cu cât avem mai multe lucruri. Dar obiectele nu fac decât să ne ajute să salvăm aparențele, nu sunt

acolo decât pentru a ne da un soi de valoare. Pentru alţii, ele sunt emblema statutului social. În general, oamenii îşi doresc să fie respectaţi, admiraţi şi aprobaţi. Au nevoie să-i luăm în considerare, ca să se simtă în siguranţă. Faptul că deţin nişte obiecte le creează iluzia că sunt bogaţi.

Teama de a pierde ceea ce avem

„Călătorea cu bagaj puţin, nu avea nimic – cu excepţia unei prietenii – pe care să nu fie gata să-l lase în urmă...
Azi, mai mult ca niciodată, oamenii trebuie să înveţe să trăiască fără obiecte.
Bunurile sunt cele care le stârnesc frică: cu cât au mai multe, cu atât li se înmulţesc motivele de teamă.
Lucrurile au un fel al lor de a se lipi de inimă, după care ajung să-i spună sufletului ce să facă."

Părintele Térence, preot catolic irlandez şi sihastru cistercian, fragment din *Journeys of Simplicity: Traveling Light*, de PHILIP HARNDEN

Dacă ne este frică să nu pierdem ceea ce deţinem deja, alimentăm gânduri care vor sfârşi prin a se concretiza. E mult mai sănătos să alimentăm ideea că avem dreptul la tot ce e mai bun şi că, dacă ne gândim bine, de fapt ne scăldăm în abundenţă: tot ce există în lume se află la dispoziţia noastră. Practic, putem să cumpărăm totul cu bani gheaţă sau pe credit, putem să împrumutăm, să închiriem, să luăm la schimb, să negociem şi să cerem. Toate opţiunile ni se etalează în faţă, ca să nu ducem lipsă de nimic. Fie că sunt sau nu în proprietatea noastră, lucrurile ne rămân la dispoziţie. Fiecare dintre noi trăieşte într-o abundenţă continuă.

Dacă avem cu ce să ne hrănim, cu ce să ne îmbrăcăm, un pat pe care să dormim, prietenii, natura, soarele – știm deja ce înseamnă abundența.

Sărăcia este, mai curând, o impresie de lipsă, decât o lipsă concretă de bani

„Amintește-ți mereu că ai nevoie de foarte puțin ca să duci o viață fericită."

MARCUS AURELIUS, *Gânduri pentru mine însumi*

Faptul că deține lucruri îi dă omului impresia că e bogat și recunoscut, într-o societate care prețuiește banul și aparențele. Dar cu cât ne atașăm mai mult de obiecte și de importanța pe care le-o conferim, cu atât mai puțin avem. De fapt, nu ne alegem decât cu sentimentul că ne lipsește ceva! Unii oameni nu vor să se despartă de posesiunile lor de teamă că, într-o zi, vor căpăta valoare – și deci ei vor pierde bani. Alții se agață de obiecte așa cum se agață și de milioanele lor, cu toate că nu au nevoie de ele. Motivul e unul simplu: avariția, nevoia de a tezauriza sau dorința de a revinde obiectele respective mai scump. Oamenii aceștia sunt însă cei mai săraci. Ei sunt sclavii. Atunci când nu te agăți de nimic, ai cea mai mare comoară de pe lume: libertatea. La ce servesc banii? Ne ajută să trăim confortabil, să ne asigurăm viitorul și ne dau certitudinea că putem face tot ce vrem (să călătorim, să studiem, să mergem în vacanțe în diverse țări, să facem donații, să renunțăm la serviciu, eventual și la partenerul de viață). Rolul banilor ar trebui să fie acela de a ne facilita accesul la alte forme de bogăție, de exemplu la libertate. Cu ce veți rămâne la sfârșitul vieții, dacă nu cu amintirea experiențelor trăite? Experiențele sunt cele care ne ajută

să evoluăm. Posesiunile, în schimb, ne fac să stagnăm. Dacă nu vă atașați excesiv de nimic, aveți totul, inclusiv pace.

Oamenii aflați în dificultate încearcă deseori să iasă din necaz abordând problema de la capătul greșit: acumulează în loc să renunțe la lucrurile de care se agață.

TEAMA DE A NU REGRETA MAI TÂRZIU

„Experiență, iată numele pe care fiecare îl dă greșelilor lui."

Proverb idiș

Nu este întotdeauna ușor să acționezi. Să-ți transpui în faptă ideile cere energie, sacrificii, curaj, îndrăzneală și asumarea unui risc. Dar ce rost au remușcările înainte de vreme? Acceptați ideea că puteți face și greșeli în tentativa de eliberare. Persoanele care reușesc în viață sunt, în general, cele care își asumă cele mai multe riscuri. Întrebați-vă: care e cel mai rău lucru care mi se poate întâmpla dacă arunc chestia asta? Ar fi ceva cu adevărat groaznic? Riscați o astfel de previziune în privința unui obiect anume, apoi aruncați-l și observați: s-a întâmplat acel lucru infernal pe care l-ați prezis sau nu?

Teama de angajament

„Motivul pentru care nu avansăm în viață are legătură cu temerile care ne paralizează, cu lucrurile care ne împiedică să fim tot ce ne-ar plăcea și ar trebui să fim."

OPRAH WINFREY, prezentatoare americană de televiziune

Să arunci ceva este un act iremediabil, un act care te obligă să alegi. Pentru unii oameni, presupune un abandon. Această alegere, oricât de nesemnificativă ar fi, le generează o stare de anxietate paralizantă. Ei nu pot să se angajeze, nu pot să aleagă un stil de viață ori un loc altfel decât provizoriu. Mereu visează la ceva diferit, nu-și agață tablourile pe pereți, nu-și desfac cutiile, n-au mobile de aranjat, nu știu unde să-și amplaseze canapeaua. Responsabilitatea îi îngrozește.

Aceste persoane nu pot renunța nici la bunurile inutile și păstrează cutii cu haine, dulapuri pline cu hârtii și alte lucruri de care nu pot să se despartă, chiar dacă știu că toate sunt doar nimicuri fără valoare. Le este imposibil să-și ia adio de la ceva. Situația nu are însă la bază o formă de atașament emoțional, ci indică mai curând o problemă de angajament. Pentru persoanele în cauză, chiar și gestul de a arunca o cămașă veche poate să determine un sentiment de profundă anxietate. Ele își spun: „Dar dacă peste un an o să am nevoie de ea?"

Teama de angajament nu este deloc simplă. Ea presupune un ansamblu complex de anxietăți, de griji și de probleme, care variază ca alcătuire și intensitate în funcție de persoană. Fiecare are propria sa „combinație" de anxietăți, însă pentru unele persoane gestul de a arunca un lucru echivalează aproape cu o mică moarte.

Și atunci, cum să procedăm? Mai întâi, trebuie să ne obișnuim să ne percepem locuința ca pe „căminul meu", să desfacem toate cutiile, să purcedem la un triaj sever și să ne cumpărăm cele necesare ca să ne „instalăm", în loc să rămânem într-o stare de provizorat. Angajamentul nu presupune doar să spunem da, ci și nu. Presupune să ne întrebăm de ce ne atașăm atât de puternic de niște simple obiecte, de ce le acordăm o asemenea valoare. Dintr-o sută

de obiecte pe care le vom arunca, va exista poate unul sau două după care ne va părea rău. Dar ne vom obișnui și cu ideea asta.

Suntem de multe ori convinși că nu ne putem schimba destinul, și astfel uităm că avem o deplină libertate. Libertatea de a ne schimba destinul!

Teama de insecuritatea psihologică

„Fie că e vorba de hrană, de haine sau de locuință, simplitatea în gusturi este o sursă de independență și de siguranță. Cu cât trăiți mai simplu, cu atât viitorul va fi mai lipsit de nesiguranță și veți fi mai puțin la cheremul surprizelor și al răsturnărilor de situație."

CHARLES WAGNER, *Viața simplă*

Vă entuziasmați pentru un obiect oarecare și, două săptămâni mai târziu, l-ați uitat deja într-un dulap. Și vă doriți un altul. Intrați într-un cerc vicios al disconfortului, care se rotește fără oprire: ceva din voi protestează, cere, cerșește, vrea tot timpul altceva. Vă simțiți neliniștiți dacă nu achiziționați ultimele noutăți: aveți impresia că astfel treceți pe lângă fericire. Publicitatea face totul pentru a ne distruge sentimentul de siguranță, pentru a ne determina să credem că mereu alte și alte cumpărături ne vor face mai fericiți, mai frumoși, mai iubiți. Însă nu posesiunile sunt cele care ne conferă siguranță. Din contră, ele ne îndepărtează de noi înșine. Printre cei care suferă cel mai acut de lipsă de siguranță, la loc de frunte sunt multimilionarii. Veritabilul sentiment de siguranță este dat de faptul că știm cine suntem cu adevărat. Firește că instinctul uman ne îndeamnă să acumulăm, dar sufletul, pe de

altă parte, știe că în realitate avem nevoie de foarte puțin. Ce anume vă face să vă simțiți în siguranță? În general, majoritatea oamenilor nu profită decât de aproximativ douăzeci la sută din ceea ce dețin. Însă cu cât veți renunța la mai multe lucruri, cu atât vă veți simți mai lucizi, veți descoperi că fără ele nu sunteți deloc mai puțin fericiți. Dimpotrivă: având foarte puține bunuri, vă veți putea reconsidera diverse domenii ale vieții – „De ce să rămân alături de această persoană? În acest oraș? În acest serviciu?" Veți putea atunci să vă duceți oriunde: căminul vostru va fi acolo unde vă veți simți fericiți și liberi. În general, oamenii cred că, dacă au multe bunuri, sunt mai în siguranță. Dar bunurile respective sunt aidoma unor piroane care îi țin legați de pământ; sunt precum curtea interioară a unei închisori, fără niciun petic de iarbă pe care să te plimbi.

Teama de schimbare, de necunoscut, de un nou stil de viață

„Totul se schimbă în această lume efemeră, mai repede decât bătaia din aripi a unei libelule."

Proverb zen

Vă ascundeți în spatele posesiunilor voastre, chiar dacă ele nu vă oferă nimic, chiar dacă ocupă locul în casă degeaba? Încercați să vă convingeți că lucrurile respective ar mai putea fi cândva utile, fie și altora? Deseori, teama de schimbare este cea care ne împiedică să aruncăm diverse obiecte inutile. Teama de viitor, teama de necunoscut și teama de a vedea apropiindu-se ziua propriei morți. Gestul de a arunca un lucru implică o schimbare, iar în privința schimbării, ceea ce ne îngrozește este

moartea lucrurilor, dispariția unei părți din noi înșine: dispariția unei relații, a unui loc de muncă, a unui obicei, a unui ritm de viață sau a unei perioade de care ne-am atașat. Ne agățăm de obiecte așa cum ne agățăm de oameni, de idei, de educația pe care am primit-o, de conceptul de fericire. Ne e frică de necunoscut, de nesiguranță.

Unele persoane au stabilit o relație strânsă cu mediul lor de viață. De aceea, pentru ele orice schimbare antrenează după sine o înrăutățire a situației. Aceste persoane „simt" atât de mult, încât sunt incapabile să mai „gândească". Deci rațiunea și sentimentele sunt incompatibile. Când obiectele devin mai prețioase decât însăși viața unei persoane, înseamnă că sentimentele au subordonat rațiunea. O astfel de viață este așadar inconștientă, la modul dureros.

Și totuși, schimbarea este singura constantă a vieții. Tot ceea ce stagnează putrezește, se rigidizează, se cristalizează și sfârșește prin a deveni țărână. Noi înșine ne schimbăm: pielea, sângele, oasele noastre vor fi complet diferite peste câteva săptămâni, peste câțiva ani. În copilărie ne plăceau dulciurile și detestam mirosul de alcool; ca adulți, pofta pentru aceleași dulciuri a dispărut, în schimb bem vin cu cea mai mare plăcere. Agreabilul și dezagreabilul, frumosul și urâtul, dezirabilul și respingătorul, bunul și răul au făcut schimb de locuri.

Când te agăți de ceva e ca și cum ți-ai ține respirația. Sfârșești prin a te sufoca. De vreme ce firea și gusturile se schimbă, renunțați la toate acele lucruri care nu vă mai corespund. Continuul atașament față de ceva, de orice, complică viața. Acceptarea schimbării (și a bizareriei vieții) ca pe ceva absolut firesc, renunțarea la tot ceea ce nu poate fi controlat – iată singura posibilitate de a trăi în pace sufletească. Este singurul mod de a face să dispară frica de viitor.

Sentimentul de siguranță este un ingredient important al fericirii. Dar dacă acceptăm că siguranța deplină nu există, amenințarea nesiguranței va risca mai puțin să ne otrăvească fericirea. Oamenii nu pot evolua decât în necunoscut.

Schimbarea este dansul universului. Atunci când motivul acestei frici, al acestui sentiment de insecuritate, ne devine limpede, ne este mai ușor să ne eliberăm de diverse lucruri. Să arunci înseamnă să inițiezi transformări în propriul interior, să lași o asemenea formă de sine încă incertă să se prelungească în viitor și să evolueze.

Un sfat? „Și asta va trece."

Teama de singurătate, de a te plictisi fără lucrurile tale

„În clipa în care dorința sau suferința îi îngăduie omului să se odihnească, plictisul se întoarce și se lipește de el, astfel că omul are neapărat nevoie de o schimbare. Viața este „ocupația" tuturor ființelor umane, cea care le ține în mișcare. Dar când mijloacele de trai sunt asigurate, oamenii nu mai știu cu ce să-și consume timpul, și atunci următorul lucru care îi pune în mișcare este efortul de a se elibera de povara existenței, efortul de a n-o mai simți, de „a-și omorî timpul", adică efortul de a scăpa de plictiseală. Persoanele care nu mai au nevoi materiale, care s-au eliberat de toate poverile, devin o povară pentru ele însele și consideră un câștig fiecare oră pe care au izbutit s-o depășească."

ARTHUR SCHOPENHAUER

Mulți dintre noi nu se gândesc decât la un singur lucru: „să mă distrez." Dar oamenii aceștia nu se amuză

atât de mult pe cât își închipuie. Și-au pierdut originalitatea și nu fac altceva decât să copieze stiluri și moduri de viață fără să realizeze că au și alte opțiuni. Iar asta se întâmplă fiindcă și-au pierdut conștiința propriei identități. Toți avem nevoie să fim noi înșine, să ne simțim vii și efervescenți. Plictiseala nu este naturală. Copiii se plictisesc rareori. Ca atare, nu este deloc surprinzător că multe persoane se gândesc cu nostalgie la copilărie și la experiența momentului prezent pe care, în acea perioadă a vieții, o trăiau firesc. În copilărie, dorințele sunt modeste, alegerile, clare și limitate. Cu cât ele se multiplică însă, cu atât dificultățile și problemele capătă amploare: opțiunile, în general puțin numeroase și coerente, ale copilăriei lasă locul unei cacofonii de valori, credințe și alegeri disparate, care complică simplul fapt de „a fi". Motivul pentru care multe persoane au o atât de mare nevoie de plăceri exterioare este acela că se tem de solitudine, de vidul interior, de plictiseală și chiar de disperare. Totul în societatea noastră face astfel încât imaginea fericirii, a unei vieți agreabile și „pline", să fie legată de lumea exterioară, de posesiuni: trebuie să fii bine îmbrăcat, să ai o casă ticsită cu diverse bunuri, să-ți primești oaspeții ca la restaurantele de lux, să ai un ceas scump și o mașină de ultimă generație, o sumedenie de prieteni. Gândurile și sentimentele noastre sunt reduse la lucruri exterioare, la o realitate legată de obiecte, așa cum ne sunt ele prezentate de societatea de consum. Dar vârtejul de activități și plăceri în care ne angrenăm este un fel de închisoare. De ce atât de multe persoane iau antidepresive, calmante ori somnifere?

În realitate, niciunul dintre noi nu are nimic, cu excepția corpului și a spiritului propriu. Și o viață întreagă nu ne ajunge pentru a exploata potențialul nelimitat de încântare pe care ele ni-l oferă: grația dansatorului, supleța acrobatului,

privirea artistului, fericirea atletului atunci când își doboară propriul record, subtilitatea gurmandului, sensibilitatea muzicianului. Motivul pentru care deseori viața ne pare cenușie și tristă este acela că simțurile ne sunt subdezvoltate.

Descotorosiți-vă de tot ceea ce nu răspunde nevoilor esențiale și dedicați-vă altor ocupații. Renunțarea la obiecte ne dă imboldul de a extinde această „artă a reducției" și la alte sfere ale vieții noastre. Când vă simțiți plictisiți, când constatați că energia vi se diminuează, înseamnă că ați consumat-o pe toată acolo unde vă aflați. Ca să vă regăsiți prospețimea, schimbați locul, purtați alte culori, acționați diferit, mișcați-vă, reînsuflețiți-vă. De exemplu, faceți pâine în casă, ascultați sau compuneți muzică, citiți, meditați, relaxați-vă sau puneți-vă corpul în mișcare (faceți gimnastică, yoga, înotați, dansați), plimbați-vă în natură. Mersul pe jos este – evident! – o culme a simplității. Este benefic pentru sănătate, nepoluant, ne permite să ne deplasăm lent astfel încât să putem aprecia întreaga bogăție senzorială pe care o întruchipează natura. Mersul pe jos ne îngăduie de asemenea să explorăm un oraș și să-i studiem locuitorii în detaliu și într-un ritm perfect uman. Simplul fapt de a sta pe o plajă, într-o pădure ori la munte ne vindecă de boala plictisului, de dorința de a avea tot mai mult. Frumusețea naturii în sine este suficientă. În plus, natura este un mare maestru, ne învață să tăcem, ne dezvăluie efemeritatea oricărui lucru, frumusețea și misterele universului. Locurile sălbatice sunt o necesitate spirituală, un mijloc de a ne regăsi calmul și echilibrul.

Noi toți suntem înrădăcinați, din punct de vedere psihologic, în trecutul nostru străvechi, în natura sălbatică. În contact cu pământul și cu ritmurile lui simple ne regăsim rădăcinile. Aceasta poate fi o formă interesantă de meditație, care – în plus – nici nu costă nimic.

Puteţi să decideţi pe loc să vă schimbaţi. Ceea ce vă determină viitorul este calitatea conştiinţei din clipa prezentă. Pentru ca discipolii lui să nu uite nicio secundă acest adevăr, marele maestru zen Rinzai Gingen ridica deseori un deget şi spunea: „Dacă nu acum, atunci când?" Nu există niciun moment în care viaţa să nu fie trăită „în clipa asta". Eliberarea de cât mai multe dintre obiectele pe care le deţineţi vă va ajuta să vă învingeţi fricile şi să descoperiţi că fericirea nu depinde de ceea ce aveţi, ci de ceea ce trăiţi. Aceasta este cea mai eficientă terapie pentru a vă regăsi fericirea şi pofta de viaţă.

Teama de timpul care trece

„Murmurul râului este chiar murmurul timpului. Între malurile universului, fluviul timpului curge fără oprire. Pietre, case, oameni, idei, culturi... toate trec la fel. Singură fiinţa umană se plânge de natura trecătoare a lucrurilor. Iată originea suferinţei. Doar în această continuă devenire, în această constantă transformare, putem găsi fericirea."

SHUNDO AOYAMA, *Zen, sămânţă de înţelepciune*

Păstrând obiecte care aparţin trecutului, încercaţi să opriţi timpul în loc sau să regăsiţi ceea ce a fost odinioară. Însă ele fac parte dintr-o epocă dispărută, pe care nu o mai puteţi resuscita. Dacă vreţi neapărat să păstraţi obiecte din acest trecut dispărut, măcar selectaţi unele care vă sunt utile şi de care puteţi profita zilnic: un fotoliu cu amprenta vremii, nişte linguriţe de argint, o veioză decorativă, dar nu vă lăsaţi şifonierele burduşite cu lucruri pe care nu le veţi mai folosi niciodată.

Regretele trecutului nu sunt decât impresii ale prezentului. Temerile legate de viitor nu sunt reale decât în mintea noastră, în acest moment precis. Cu alte cuvinte, trecutul și viitorul se întâlnesc aici și acum, în clipa aceasta în care noi existăm.

Darul de a ne refocaliza atenția asupra momentului prezent se intensifică pe măsură ce-l exersăm. „Dereticarea" spirituală determină lucrurile să revină la suprafață și să-și recapete strălucirea. Vedem astfel extrem de clar și înțelegem mai profund de ce anume facem ceea ce facem. Scopul cel mai înălțător al acțiunii de simplificare este, în consecință, acela de a ne elibera de mărunțișurile care ne împiedică să accedem la propria noastră conștiință.

Numai detașându-vă acum de majoritatea posesiunilor puteți să vă recuperați toate acele părți ale spiritului atașate de obiecte și de nevoile emoționale asociate cu ele. Eliberându-vă de ele, vă puteți apropia de prezent. Energia voastră, în loc să fie dispersată într-o mie de direcții fără valoare, va deveni mai centrată și mai concentrată. Spiritual, vă veți simți mai împăcați cu voi înșivă. Și toate astea le veți obține doar renunțând la ceea ce este inutil. Uimitor, nu?

Teama de sfârșit

„Nu am nimic de găsit, chiar de caut. Nu am nimic de făcut, decât să mă încălzesc la propria mea flacără. Nu am nimic de făcut, decât să-mi ard propriul corp. Și astfel să luminez spațiul care mă înconjoară."

JUKICHI YAGI

Multe persoane păstrează lucruri pentru ca acestea să le perpetueze viața după momentul morții. Dar dacă vă

puneți prea multe întrebări legate de ceea ce se va întâmpla după moarte, înseamnă că viața pe care o trăiți acum nu vă mulțumește. O trăiți așa cum trebuie? Din plin?

Gestul de a arunca un obiect echivalează cu o mică moarte. Iar oamenilor le este cel mai frică de moarte.

De ce vă temeți de moarte? În niciun caz fiindcă ea vă va face să suferiți; viața vă face să suferiți și mai mult. Ne este frică de moarte pentru că nu suntem pregătiți s-o întâmpinăm. Moartea ni se pare eșecul suprem pe drumul către inaccesibil. Dar dacă l-am atinge, ce anume ar fi acest inaccesibil? Și am mai tânji după el dacă am ști ce este?

Teama de a comite un sacrilegiu aruncând lucrurile unor persoane dispărute

„Ce importanță mai aveau de acum înainte aceste lucruri imobile, aceste lucruri străine, aceste amintiri fără partener? Vechea lor magie se stinsese, nu mai acționa."

LYDIA FLEM, *Cum am golit casa părinților mei*

Una dintre cele mai grele sarcini din punct de vedere emoțional este aceea de a renunța la posesiunile unor persoane defuncte, la care am ținut.

Cele mai variate sentimente și emoții ne copleșesc: deznădejde, angoasă, durere, amărăciune. Încercarea de a le goli sertarele și dulapurile, de a le scoate vesela, actele, toate rămășițele vieții lor, ne face să ne simțim ca niște hoți, ca niște jefuitori. Oare nu vom fi urmăriți de fantome justițiare care ne vor cere socoteală sau ne vor cotropi nopțile cu coșmaruri?

Lydia Flem subliniază că fiecare dintre noi păstrează, intenționat sau nu, din delăsare ori din neglijență, mormane

de hârtii. Și că cei care le moștenesc primesc de fapt niște lucruri care nu le-au fost date, devenind astfel posesori fără voie. Dar suntem noi obligați – se întreabă Flem – să devenim arhivarii vieții altei persoane? Să ne transformăm casa într-un muzeu al trecutului ei? Este firesc și sănătos să păstrezi o legătură solidă cu propriile rădăcini, dar acestea devin periculoase atunci când se întind în viața altora. De la o generație la alta, dacă nimicul atârnă greu, excesul atârnă la fel de greu. Suntem noi siliți, din pricina fidelității, să conservăm aceste infime fragmente ale vieții altcuiva? Suntem noi legați cu lanțuri de acea viață?

Să-ți trăiești viața sau s-o stăpânești?

„Nimic nu e mai creator decât moartea, căci ea este secretul vieții. Moartea ne arată că trecutul trebuie abandonat, că necunoscutul nu poate fi evitat, că «eu» nu poate să dureze la infinit și că, de fapt, nimic nu poate fi bătut în cuie. În clipa în care un om înțelege asta, abia atunci trăiește pentru prima dată în viață. Ținându-ți respirația, ți-o pierzi. Lăsând-o să-ți plece din piept, o regăsești."

ALAN WATTS, *Elogiul nesiguranței*

Oamenii tezaurizează ca să evite moartea, dar de fapt se afundă în posesiuni și nu mai trăiesc. Fiți pregătiți în fiece clipă pentru moarte. Întrebați-vă ce ar face cu lucrurile voastre cei care vă iubesc, dacă s-ar întâmpla să dispăreți subit. Dacă un obiect îi place cuiva, dăruiți-i-l chiar acum. Reglați-vă conturile cât mai repede cu putință, nu lăsați în urmă decât lumină și amintiri plăcute. Explicați-le exact celor apropiați ce doriți să se întâmple cu posesiunile voastre după ce veți muri. Și,

mai cu seamă, nu le cereți să le îngrijească ei în continuare. Ar fi un gest de adevărat egoism.

Să renunți la un lucru: un act existențial

„Părinții mei conservaseră toate straturile vieții lor, tot ceea ce putuseră salva de neant: un scut imaginar împotriva vidului care exista în ei?"

LYDIA FLEM, *Cum am golit casa părinților mei*

Obiectele și gesturile personale sunt cele din intimitate. E intimitatea comorilor care nu-ți aparțin decât ție, intimitatea identității: decizia de a renunța la posesiuni este un act existențial și, cu cât obiceiurile sunt mai vechi, cu atât mai mult trebuie să intervină gândirea și simțurile pentru a opera alegeri și cu atât mai stringent devine necesară „o conștiință lucidă".

Filozofii antici precum Platon și Aristotel analizaseră deja dorința omenească, aparent înnăscută, de a avea, de a-și însuși, de a domina lumea materială, dar nu-și închipuiseră în ce măsură avea să se exacerbeze „acumularea" noastră de lucruri materiale.

Gestul de a arunca un obiect ne forțează să ne punem întrebări cu privire la viața noastră, ne obligă să nu rămânem ancorați în sfera materială care, mai devreme sau mai târziu, ne dezamăgește și în niciun caz nu ne pregătește pentru toate riscurile și pierderile inevitabile pe care va trebui să le înfruntăm. Renunțarea la un obiect implică o analiză a propriei persoane, pe care nu întotdeauna vrem s-o facem. Să arunci un lucru nu e ceva ușor. Pentru nimeni. Ne e teamă! Teamă să ne trezim singuri cu noi înșine, față în față cu vidul din

interiorul nostru. În lipsa unor obiecte de care să ne preocupăm, suntem constrânși să ne punem unele întrebări neliniștitoare: ce vreau să fac cu viața mea? pentru ce? pentru cine? ce mă face cu adevărat fericit? acum, că am tot ce-mi trebuie, deci aproape nimic, ce voi face cu această libertate?

Este o căutare a absolutului, desigur, dar cine nu visează la asta? Cine nu visează să dețină această comoară, cea mai prețioasă dintre toate, o comoară pe care puține persoane o au, dar care este accesibilă tuturor? Viața persoanelor care trăiesc, prin propria alegere, în cel mai profund ascetism fascinează la fel de mult precum aceea a miliardarilor. Motivul? Niciuna dintre ele nu pare accesibilă.

Satisfacerea nevoilor materiale pentru a trăi simplu nu este decât o precondiție. În continuare trebuie să-ți creezi o viață bogată într-un sens care nu este material. Și tocmai asta ne sperie: oamenii nu au încredere în ei înșiși. Se tem de suferință (de vid, de nerecunoaștere, de plictiseală, de solitudine, de necunoscut), se tem să dea piept cu răbdarea și durerea pe care viața le pune în fața celui care nu s-a pregătit în arta de a îndura suferința, plictisul, rutina, lipsa de distracții, schimbările inevitabile ale vieții.

Să arunci un lucru este dificil, căci face trimitere la acele probleme personale care au legătură cu viața: durerea de a fi obligat să iei decizii imediate și ireversibile. Gestul de a arunca un lucru te obligă să-ți asumi responsabilitatea pentru propria existență: să accepți că cea care îți dă puterea de a rămâne echilibrat, indiferent de circumstanțe, este conștiința ta.

În fond, ce înseamnă o viață? Ce va rămâne din noi peste câțiva ani? Dacă ideea de a arunca un lucru

stârnește temeri, motivul este acela că echivalează, în mare, cu obligația de a-ți reconstrui viața. Gestul de a arunca un lucru ne obligă să ne înfruntăm iraționalitatea, acele tendințe din noi, arhaice și superstițioase, care ne sperie. Ideea în sine este dificilă deoarece cu cât pătrundem mai mult în universul nostru personal, cu atât ni se face mai frică. Obișnuim să cerem și să preamărim libertatea, dar când ne este oferită, ce facem cu ea?

A arunca un lucru se traduce aproape prin a-ți „arunca" propria viață, sau a-i căuta un sens. Fiindcă este într-adevăr un act existențial. Dar la fel de multe dureri neidentificate se ivesc și atunci când acumulezi lucruri.

CÂND ACUMULAREA ÎN EXCES DEVINE O PROBLEMĂ

De ce unele persoane acumulează în exces?

Incapacitatea de a se renunța la lucrurile inutile și acumularea de obiecte în exces pot indica, pe diferite niveluri, diverse afecțiuni psihologice. Iată, în continuare, câteva cazuri de persoane conștiente de problemele lor, care solicită ajutor.

Conștientizarea unei probleme este primul pas către ameliorare, și tocmai din acest motiv consider că este util să abordez aici o astfel de situație.

Cei care în copilărie n-au avut un domiciliu fix

„În copilărie, noi n-am locuit practic decât la hotel, iar toate lucrurile mele stăteau adunate într-o geantă de plajă."

Suferindă de boala acumulării

Jucării, camera ta, prieteni... Unele persoane care au avut o copilărie chinuită, care în prima parte a vieții au fost mereu pe drumuri (adopție, internat, părinți care călătoreau tot timpul, mutare de la o casă la alta din pricina divorțului părinților, abandon etc.), au sentimentul că și-au ratat tinerețea. Obiectele și stabilitatea pe care acestea o reprezintă le dau impresia că-și capătă o parte din fericirea care le-a lipsit dintotdeauna.

Cei care au avut o viață tristă și care se agață de frânturi de fericire

„Pijamaua asta mi-a fost dăruită, acum cincisprezece ani, de Marie, mama unui fost iubit al meu.
Pijamaua asta o reprezintă pe Marie; chiar dacă n-am purtat-o niciodată, într-o zi s-ar putea să-i fie de folos cuiva.
Pijamaua asta e Marie."

O prietenă

Uneori un obiect o poate reprezenta pe persoana care ni l-a dăruit. Astfel de obiecte compensează o mare pierdere afectivă și, ca atare, au efectul unui medicament.

Cei care au fost abandonați

„Lucrurile mele nu mă vor părăsi niciodată, decât dacă eu decid asta; ele nu vor ieși din viața mea trântind ușa, așa cum au făcut-o anumite persoane." Aceasta este logica celor care au fost abandonați sau trădați în perioade în care erau vulnerabili sau neglijați.

Copii cu părinți abuzivi

„Când eram mică, mama îmi vindea jucăriile în timp ce eram la școală. Spunea că sunt prea mare ca să mă mai joc cu ele. Mi-a aruncat toate cărțile de școală, toate lucrurile mele. Nu mi-a mai rămas nimic din copilărie. Acum colecționez orice. Nu mă pot împiedica să intru în magazine de antichități ca să văd dacă nu găsesc ceva cu care să-mi completez colecțiile. Dar nevoia asta devoratoare îmi otrăvește viața.
Poate cineva să mă ajute?"

O bolnavă anonimă, blog

Părinții nu ar trebui să-și priveze copiii de lucrurile care le aparțin. Străduința de a-i învăța să-și aranjeze și să-și păstreze jucăriile și hainele în bună stare este cea mai bună atitudine pe care o pot adopta, dacă nu vor ca urmașii lor să ajungă într-o zi să sufere de boala acumulării.

Cei care au fost abuzați în copilărie

„Când eram mică, am fost abuzată sexual. Acum, când cineva îmi atinge lucrurile, resimt acest gest ca pe un fel de

viol. În copilărie nu aveam niciun control asupra lucrurilor , acum am. Nu mă mai simt ca o victimă fără apărare."

O victimă a bolii acumulării, blog

Obiectele, obiectele noastre, nu pot să ne rănească. Ele sunt întotdeauna acolo pentru noi, ne protejează. Sunt scutul nostru, plasa de siguranță, o formă de protecție – explică persoanele care au avut o copilărie traumatică.

Unii oameni strâng în jurul lor tone de obiecte pentru a-și crea un paravan de siguranță, un fel de pavăză între ei și restul lumii. Înconjurându-se astfel, sunt mai puțin accesibili. Li se pare că, dacă le facem o vizită, interesul nostru se va concentra mai mult asupra obiectelor decât asupra lor înșile și astfel se vor putea ascunde în spatele talmeș-balmeșului din casă. Se tem să se deschidă – de pildă, să invite pe cineva în locuința lor. O astfel de persoană îmi spunea odată că necesitatea de a se ocupa de lucrurile ei îi permite să se dispenseze de obligațiile sociale. Astfel de indivizi recunosc că se simt ușori și liberi după ce scapă de toate lucrurile inutile din jurul lor, dar numai pentru câteva clipe: foarte curând, teama de a fi „expuși" îi sugrumă și încep să acumuleze din nou obiecte, pentru a se proteja.

Copiii unor părinți iresponsabili, dependenți de droguri

Copiii unor părinți iresponsabili, alcoolici, drogați, au și ei tendința să acumuleze lucruri. Ei au învățat că supraviețuirea depinde de un anume grad de pregătire. Pregătire pentru ce? îi întrebăm noi. Pentru tot, răspund ei.

Copiii care n-au fost doriți

O persoană mi-a explicat cum îi afectează comportamentul acum, la vârsta adultă, faptul că nu a fost un copil dorit. „Atribui o personalitate și sentimente obiectelor neînsuflețite. Când văd o cămașă cu un nasture lipsă, scoasă la vânzare cu un preț redus, mi-e milă de ea. Nimeni n-o vrea, nu va fi de folos nimănui. Și o cumpăr eu. La fel ca oamenii care adoptă sau țin multe animale în casă (am și șase pisici). Uneori mă simt vinovată pentru că am abandonat sau am respins un obiect, pentru că nu i-am dat posibilitatea de a fi util și folosit în scopul pentru care a fost făcut. Eu am crescut singură și am fost abandonată din multe puncte de vedere." Prin intermediul obiectelor, persoana încearcă „să salveze" copilul care a fost odinioară, proiectând anumite sentimente asupra lucrurilor pe care alții le consideră imperfecte sau nedorite.

Cei care duc lipsă de iubire sau care au pierdut de curând pe cineva drag

Unele obiecte pot înlocui persoanele dispărute, pe care cei rămași în urmă ar vrea să le îngrijească în continuare. Obiectele respective îi reconfortează, îi „mângâie" în singurătatea lor, în lipsa lor de iubire. O doamnă aflată într-o astfel de situație povestește că tot ce i-a rămas de la soțul ei, după moartea acestuia, este extrem de prețios pentru ea: „Lucrurile pe care le-am cumpărat împreună, pe care ni le-am oferit... nu pot să le dau acum, nu pot să arunc obiectele pe care soțul meu le îndrăgea. Nimic nu e pierdut cu totul și pentru totdeauna."

Fiind ținute în siguranță, sub cheie, protejate, obiectele înlocuiesc într-o oarecare măsură persoana dispărută. Aceasta continuă să fie într-un fel alături de noi. Asemenea unui fragment muzical și madlenei lui Proust, obiectele ne readuc în suflet diverse amintiri.

Victimele unor probleme ereditare

„Mama îmi spunea tot timpul că să iroseşti e un păcat. Aşa că eu păstrez, după ce le-am spălat, toate cutiile de plastic de la margarină şi de la brânză. Îmi spun că, de exemplu, le-ar putea folosi cineva ca să sădească în ele seminţe. Păstrez şi flacoanele de medicamente, articole din ziare (unele informaţii pot fi utile), hainele mele vechi (aş putea să le mai port într-o zi). Aşa mamă, aşa fiică!"

Anonim, blog

Probleme ereditare: în unele familii, din generație în generație se transmit atât bunuri, cât și mania acumulării.

TEMERI ȘI ANGOASE

Teama de a trece drept un risipitor

„Mi-e ruşine să duc lucruri la gunoi. Mi-e ruşine să arunc lucruri pe care le-am cumpărat şi de care nu mă folosesc. Duc gunoiul noaptea, la trei dimineaţa, când toată lumea doarme."

Anonim, blog

Astfel de persoane se tem că toți ceilalți vor crede că sunt risipitoare, fiindcă aruncă lucruri la gunoi. De asemenea, se gândesc că poluează planeta cu deșeurile lor și doresc din tot sufletul să-și ajute semenii, să recicleze. Persoanele acestea se simt vinovate dacă aruncă lucrurile pe care alții nu le vor.

Teama de a fi asociat cu ceea ce se găsește în coșul de gunoi

„Mi-e teamă ca nu cumva sacul de gunoi să se rupă.
În cazul ăsta, aș fi asociat cu tot ce se găsește în el."

Anonim, blog

Unii oameni nu vor să lase nimic în urma lor, în coșul de gunoi – de exemplu, plicuri pe care este scris numele lor. Asta îmi aduce aminte de o expoziție de la Muzeul Fotografiei din Paris, unde puteai să vezi ce conțineau pubelele unor celebrități de la Hollywood. De pildă, resturi din băuturile proteice ale Madonnei, pachetele de țigări golite ale lui Jack Nicholson.

Nevoia de a-i proteja pe alții sau de a le da ceva

Uneori, primii născuți în familiile numeroase, cei care au fost nevoiți să aibă grijă de frații mai mici, își doresc să le poată oferi în continuare protejaților tot ajutorul de care aceștia ar putea avea nevoie. Pentru a simți că trăiesc, asemenea persoane consideră că au obligația să-i ocrotească pe ceilalți, să se facă utile. Însă nu realizează că micii lor protejați au crescut și au devenit independenți.

Faptul că păstrează diverse lucruri pentru alții, în ideea că le vor oferi persoanelor care au nevoie de ele, îi ajută să se simtă mai bine. Dar problema este că exagerează, de teamă că mai târziu nu vor mai avea mijloacele financiare pentru a o face.

Cei care se tem să se gândească la viața lor

„Să organizez și să rezolv toate problemele... asta m-ar obliga să dau piept cu viața. Ideea de a mă gândi la cine sunt cu adevărat, la ce fac în realitate, mă neliniștește", mi-a explicat o cunoștință. Acumularea de obiecte, obiecte de care trebuie să se ocupe, îi ajută pe unii oameni să-și ascundă angoasa generată de ideea de a da piept cu propria lor viață. În consecință, ei păstrează chiar și cele mai insignifiante obiecte în jurul lor. Haosul de posesiuni este pentru ei un fel de a doua piele care îi ocrotește, un soi de reper pentru momentele în care nu știu cum se va derula viața lor în continuare. Acestor oameni le este frică să descopere că, nici dacă ar renunța la acumularea de obiecte, existența lor nu s-ar îmbunătăți, dacă nu ar lua și alte măsuri. Așa că preferă să nu schimbe nimic, ca să nu se confrunte cu realitatea.

Cei cărora le este teamă de războaie, de catastrofe

„Toți suntem influențați de ceea ce am învățat în școală, în primii ani de viață: că un război ar putea să izbucnească oricând și că va trebui să avem resurse cu ajutorul cărora să supraviețuim. Ne putem închipui ce am

face dacă n-ar mai exista magazine. Am fost învățați că trebuie să fim pregătiți."

Din păcate, astfel de avertismente au lăsat o amprentă de neșters în sufletul persoanelor angoasate, care nu pot suporta ideea unor asemenea situații și care se pregătesc cu atâta asiduitate pentru o eventuală catastrofă, încât situația lor intră în sfera patologicului.

Cei cărora le este teamă de vidul interior

„O cameră goală reprezintă eul meu, și de aceea trebuie să fie plină cu lucruri.
Abia atunci mă simt liniștit.
Am impresia că dacă m-aș despărți de aceste grămezi de obiecte care-mi umplu casa și garajul, aș muri."

Anonim, blog

Dorința de a se întoarce în uterul matern? De a trăi într-un cocon (umplând toate spațiile din jurul propriei persoane) fiindcă le e teamă de vid? Astfel de persoane admiră și chiar tânjesc după spații degajate, dar nu se pot împiedica să creeze în jurul lor un strat protector.

TEAMA DE MOARTE

Cei care vor să lase posterității o amintire

E firesc să-ți dorești să lași urmașilor o parte din tine. Dar există persoane care, lipsite de orice urmă a propriului

trecut (părinți despărțiți, orfani...), și-ar dori ca pruncii lor să aibă exact acel lucru care lor le-a lipsit atât de mult. Astfel încât păstrează tot ce pot pentru copiii lor, uneori chiar exagerând (fotografii, suvenire, mobilier, veselă...).

Unele persoane în vârstă

La persoanele de vârsta a treia îndeosebi poate fi observată o tendință marcată de a acumula diverse obiecte: este o modalitate de a-și dovedi că trăiesc în continuare. Astfel au sentimentul că dețin controlul asupra unei părți din viața lor, cel puțin. De exemplu, unii părinți adoră să păstreze obiecte care le-au aparținut copiilor, plecați acum să trăiască la casele lor. Sau fac stocuri de alimente, parcă sperând că mâncarea îi va atrage pe copii și aceștia vor reveni acasă.

Atât timp cât asemenea persoane sunt capabile să se îngrijească singure, trebuie lăsate să trăiască așa cum doresc, fiindcă de multe ori asta le menține în viață. Dar când ajung în punctul în care au nevoie de ajutorul cuiva, trebuie să accepte unele compromisuri. Nu au dreptul să le impună celor care au generozitatea să se ocupe de ele povara obiectelor acumulate.

Persoanele care suferă de depresie

Unul dintre prietenii mei, care trăiește într-o debandadă infernală, suferă de depresie. Pentru el, viața este o „enciclopedie de probleme". Serviciul, gestionarea bunurilor imobiliare, probleme de coproprietate și altele cu asociația de locatari, o sumedenie de chestiuni administrative, legale și practice de rezolvat, probleme informatice,

lumea e de necontrolat, pentru el. Depresia îi secătuiește energia, îi taie pofta de a face orice, iar prietenul meu nu poate suporta viața decât cu ajutorul alcoolului și al tutunului. Și nu vrea decât un singur lucru: să fugă. Așa că lasă totul în voia sorții și nu are energia să ia nicio decizie, nici măcar pe aceea de a renunța la ceea ce nu-i mai trebuie. Amână totul pentru că se teme să nu facă vreo alegere greșită, pe care ar putea s-o regrete ulterior. Astfel, în casa lui se acumulează mormane de ziare, borcane goale, mesaje la care nu a răspuns. Prietenul meu sfârșește prin a lăsa totul baltă. Chiar și amicii!

HOARDING-UL (TEZAURIZAREA) SAU SINDROMUL LUI DIOGENE

Animalele și hoarding-*ul*

To hoard este un termen din limba engleză, care se referă la animalele care-și adună rezerve de hrană pentru iarnă. După spusele lui Tom Waite, biolog la Universitatea Columbus din Ohio, unul dintre campionii *hoarding*-ului este gaița cenușie din regiunile arctice, care, pregătindu-se pentru iernile lungi și întunecate, strânge o cantitate uriașă de hrană (fructe de pădure, insecte, păianjeni). Anumite animale, precum ursul negru din Europa și Asia, își construiesc un adăpost înainte de sezonul împerecherii. Se pare că masculii care au cele mai mari rezerve de hrană au și cele mai mari șanse să găsească o femelă. Însă singurii care recurg la stocuri exagerate, mult peste ceea ce le este necesar, sunt oamenii!

Hoarding-*ul sau sindromul lui Diogene*

Hoarding-ul (nu s-a găsit încă un alt termen pentru această veritabilă boală psihică, exceptându-l pe cel paradoxal de „sindromul lui Diogene") este o maladie încă necunoscută pentru mulți dintre noi. Victimele sale au mania de a depozita în casă sute și mii de obiecte. Un profesor de psihologie de la Smith College (Northampton, Massachusetts) a demarat o serie de cercetări pe această temă: el estimează că 2 până la 3% din populația globului suferă de *hoarding*. Tot el a încercat și o definire a bolii (studiul lui Frost și Gross, 1993):

- Achiziționarea și imposibilitatea de a renunța la un mare număr de posesiuni și de informații, care par inutile sau fără valoare. Spațiul vital devine atât de aglomerat, încât nu mai poate fi utilizat în scopul pentru care a fost construit inițial; unii bolnavi nu-și mai pot folosi nici măcar patul, masa ori unele încăperi din locuință. Nu pot să-și invite prietenii, nu-și mai găsesc facturile pe care trebuie să le achite, nu sunt suficient de organizați pentru a-și păstra locul de muncă. După o vreme, nici măcar nu-și mai amintesc de toate obiectele adunate. O femeie care colecționa articole despre călătorii a găsit unul care făcea referire la o excursie prin mai multe țări. În consecință, a fotocopiat materialul și a introdus câte un exemplar în fiecare dintre dosarele împărțite pe țări.
- Grad ridicat de extenuare psihică, depresie și cumpărături compulsive.
- Colecționare de obiecte gratuite.
- Păstrarea tuturor posesiunilor, chiar și a celor inutile, și refuzul de a arunca vreodată ceva.

- Lipsa oricărei acțiuni de întreținere și organizare a obiectelor în cauză.
- Scuze comune tuturor *hoarder*-ilor: valoarea sentimentală, atașamentul emoțional față de lucruri care le amintesc de o perioadă importantă din viața lor, teama de a pierde bani (obiectele lor ar putea deveni valoroase într-o zi), valoarea utilitară, valoarea estetică (obiectul este considerat frumos sau atrăgător).
- Toate posesiunile sunt considerate adevărate comori și niciunul dintre membrii familiei nu trebuie să se atingă de ele.
- Educația *hoarder*-ilor este deseori excelentă, iar nivelul lor de creativitate se situează peste medie.
- Conversația este deseori complexă (în loc să răspundă simplu la o întrebare, bolnavii dau nenumărate detalii).
- Capacitatea lor de a se concentra pentru a lua decizii este scăzută.
- Nu consideră comportamentul lor o boală.

Fenomenul este dificil de studiat – subliniază cercetătorii – deoarece deseori persoanele în cauză își țin secrete obiceiurile. Ceea ce le determină, în general, să acumuleze obiecte este o dorință primară, a cărei origine se află probabil în zonele subcorticale și limbice ale creierului. Dar asta nu este tot. Oamenii folosesc cortexul prefrontal (o regiune a creierului responsabilă cu adoptarea deciziilor și organizarea informațiilor) pentru a determina cantitatea de „rezerve" de care au nevoie pentru a supraviețui. Dorința firească de adaptare la mediu ar fi așadar, în cazul *hoarder*-ilor, dereglată (ei ar avea o activitate mai lentă a uneia dintre zonele creierului).

S-a constatat că unele persoane încep să sufere de *hoarding* în urma unei leziuni în regiunea frontală a creierului,

cauzată de o congestie cerebrală sau de un șoc în zona cortexului prefrontal. Totuși, în majoritatea cazurilor, *hoarding*-ul este provocat de anxietate. O emisiune televizată din Japonia (țară în care există un număr relativ mare de persoane afectate de această boală) a prezentat o versiune diferită: indivizii care suferă de maladia acumulării au pierdut orice noțiune privind spațiul vital (așa cum există oameni cărora ideea de ordine sau proprietate le este complet străină) și sunt incapabili să facă legătura între o viață „viabilă" și un spațiu vital suficient. De aici apare, de pildă, acoperirea spațiilor care permit pătrunderea luminii (ferestrele) sau care facilitează mișcarea (intrarea în casă).

Povestea lui Patrice Moore

„Mi-am cumpărat o a doua casă, la 3 000 de kilometri distanță de prima, ca să trăiesc liber și departe de lucrurile mele. Dacă am chef, pot oricând să mă întorc ca să le văd. Aici promit să nu păstrez decât un raft cu cărți sau poate două. Și calculatorul. De altceva nu am nevoie. Această a doua casă este mică."

Anonim bolnav de *hoarding*, blog

Patrice Moore primea „tone" de corespondență – reviste, ziare, cărți, cataloage, diverse solicitări. În fiecare zi, acest sihastru de patruzeci și trei de ani depozita toate materialele în teancuri care au sfârșit prin a ajunge până la tavan, acoperind ferestrele apartamentului său din New York. Într-o zi, toată această acumulare s-a prăbușit peste el și l-a îngropat, imobilizându-l în poziție verticală. A rămas așa timp de două zile, singur, până când vecinii i-au auzit gemetele. Proprietarul apartamentului a spart ușa, iar

pompierii au avut nevoie de o oră ca să ajungă la prizonier și să-l transporte apoi la spital. Autorul articolului care relatează întâmplarea adaugă că Moore a avut mai mult noroc decât Homer și Langley Collyer, doi frați *hoarderi* care, vreme de patruzeci de ani, au strâns atât de multe nimicuri – ziare, brazi de Crăciun, douăsprezece piane și chiar și un automobil făcut bucăți – încât și-au umplut până la refuz apartamentul din Harlem. Pe 21 martie 1947, Homer a fost descoperit mort de foame. Angajații primăriei au avut nevoie de optsprezece zile ca să-l localizeze pe Langley, care fusese strivit sub resturile din casă.

Richard, amenințat cu evacuarea din apartament

„Mi-ar plăcea să mă fac bine, dar pentru asta am nevoie de instrumentele potrivite! Inspectoarea de la primărie mi-a zis că toate lucrurile astea ar trebui aruncate într-un container de gunoi.
Soluția e eficientă pe moment, dar nu și pe termen lung."

Richard, suferind de sindromul lui Diogene

Richard adună chiar și sacii de gunoi pe care vecinii i-au depozitat în tomberoane. Acest „strângător" patologic încearcă de șase luni să-și curețe apartamentul, dar nu reușește. Hârtii, ziare, cutii și sticle îi sufocă locuința. Richard refuză chiar să mai iasă pe stradă, de teamă că va strânge și va aduce în casă tot ce-i cade în mână. Proprietarul apartamentului îl amenință acum cu evacuarea.

Suferind de sindromul lui Diogene, Richard solicită ajutor ca să-și învingă boala. Unele dintre persoanele pe care le vedem pe stradă târându-și avuția după ele au

trecut prin aceeași experiență și acum trăiesc într-un infern. Și totuși, nimeni nu le tratează.

Când ești căsătorit cu un suferind de sindromul lui Diogene

„Trăiesc alături de un om care suferă de boala acumulării, iar asta mi-a distrus patruzeci și cinci de ani din viață. Casa noastră nu e deloc primitoare. Ce egoism! Pentru el, asta înseamnă: «Eu sunt cel care deține controlul, nimeni nu poate să mă oblige să fac ce nu vreau să fac.»"

Soția unui suferind de boala acumulării

Acest subiect este atât de important încât ar merita să fie dezvoltat într-o lucrare de sine stătătoare. Multe dintre persoanele care își împart viața cu un *hoarder* trec printr-un veritabil calvar, deoarece se văd obligate să-și ducă întreaga existență în dezordine și murdărie: viața lor este distrusă. Se îmbolnăvesc fizic (ulcere, creșteri excesive în greutate, crize de plâns, amenințări cu divorțul) și apoi, uneori după un deceniu sau două de răbdare și de speranță într-o ameliorare, se văd obligate să ia o decizie iremediabilă. Mai ales că, pe măsură ce anii trec și mania acumulării se agravează, partenerii lor devin din ce în ce mai indiferenți la orice tip de amenințare și se închid progresiv în propria lor lume. După nenumărate dispute în sânul cuplului (fără ca soții să ajungă la o soluție care să mulțumească ambele părți), partenerul a atins pragul hipersensibilității și se blochează complet, refuzând orice formă de dialog. Așa că rămâne în seama „părții vătămate" să facă gestul care va duce la separarea cuplului.

Boală mentală? Egoism dus la extrem? Inconştienţă? Incapacitate de a împărtăşi sentimentele celorlalţi? Rari sunt *hoarderii* care acceptă concesii în favoarea celuilalt, chiar dacă pretind că-l iubesc. De ce? Sunt conştienţi că-şi fac partenerul să sufere (ştiu că acesta are nevoie să trăiască într-un loc curat şi spaţios), dar nu operează nicio schimbare. Iar celălalt se simte nu ignorat, ci neiubit. Problema principală o constituie faptul că *hoarderii* nu se consideră bolnavi.

Soluţia ideală ar fi ca fiecare partener să-şi rezerve o parte din casă, iar părţile comune (dormitorul, salonul, intrarea, holurile) să fie mobilate şi decorate de comun acord (însă aici intervine o problemă cunoscută multor cupluri: cum ar trebui procedat când cei doi nu au gusturi similare), sau ca soţii să locuiască într-un duplex ori în apartamente alăturate, dar separate. Însă varianta aceasta nu este, din punct de vedere financiar, la îndemâna tuturor şi, oricum, cel care nu se simte respectat va sfârşi prin a se detaşa complet.

O altă soluţie, mai puţin dură, ar fi aceea ca partenerul să-şi păstreze o cameră din apartament care să-i revină lui şi numai lui, o încăpere goală şi luminoasă, astfel încât celălalt să se simtă îndemnat să-şi transforme spaţiul după acest model. Nu vă costă nimic să încercaţi. Din păcate, de cele mai multe ori, tentativa de a ruga o terţă persoană – o persoană „neutră" emoţional, prietenă a cuplului – să-i explice bolnavului cât de gravă este situaţia se dovedeşte inutilă.

Deoarece, de mai mulţi ani, sunt o apropiată a unor astfel de cupluri, eu sunt sceptică în privinţa unei eventuale „vindecări".

Atât timp cât medicina nu va lua problema în serios şi nu va încerca să-i trateze pe aceşti bolnavi – desigur, dacă

ei o doresc – puține soluții vor fi viabile, cu excepția deciziei de a înceta coabitarea, pentru ca „partea vătămată" să se protejeze pe toate nivelurile.

Aș dori să pun în gardă în mod special cuplurile tinere, care visează să locuiască sub același acoperiș, în cazul în care unul dintre parteneri este orientat spre acumulare și dezordine, iar celălalt este de tip „zen". Le atrag atenția să nu subestimeze problema, mai ales dacă relația lor este serioasă, iar dragostea pare „de neclintit".

În ceea ce privește cuplurile în care unul dintre parteneri începe la un moment dat să acumuleze diverse obiecte, îl sfătuiesc pe celălalt să reacționeze imediat, să nu aștepte ca situația să se schimbe de la sine. Amintiți-vă că „sindromul lui Diogene" este o boală mentală în adevăratul sens al cuvântului și că fiecare dintre noi trebuie să decidă care sunt limitele pe care poate și vrea să le accepte, cu riscul – repet – de a-și distruge viața și a-și pune sănătatea în pericol.

După douăzeci și cinci de ani de căsătorie, de crize conjugale și de consecințe fizice și emoționale (exces ponderal, teama de a nu mai regăsi iubirea la vârsta ei, sentimentul de vinovăție pentru că și-a abandonat bărbatul care – se teme ea – ar fi avut nevoie de ea), una dintre amicele mele tocmai s-a decis să-și ia un apartament singură. O altă prietenă, care are peste șaptezeci de ani, îmi telefonează periodic, în plină criză de plâns ca urmare a unei alte dispute cu soțul ei (de altfel un om plăcut), care i-a umplut casa cu un talmeș-balmeș indescriptibil (aduce acasă inclusiv ceea ce găsește prin tomberoane). Îmi spune că nu poate să-l părăsească fiindcă se teme să-și petreacă bătrânețea singură. Eu îi repet de fiecare dată că, da, se teme de singurătate, însă viața în doi „o omoară cu încetul" (pe parcursul fiecărei dispute, prietena mea are palpitații cardiace, iar uneori acestea au fost atât de intense

încât s-a văzut nevoită să cheme ambulanța) și că, oricum, dacă ar deveni văduvă, tot ar trebui să se obișnuiască să trăiască singură.

Renunțarea la tot nu este de asemenea o boală?

Dorința de a arunca la gunoi diverse lucruri nu este tot o manifestare patologică? Fiecare persoană este diferită, are propriile ei angoase, propria ei filozofie de viață. Și totul depinde de motivele pentru care vrem să ne descotorosim de obiectele din jurul nostru. Dar atât timp cât această dorință nu alunecă în sfera tulburărilor obsesive, precum curățenia excesivă sau frica de a nu fi uitat gazele deschise, așa cum se întâmplă în cazul persoanelor afectate de tulburări obsesiv-compulsive (TOC), nu trebuie să vă temeți. Toți marii mistici, precum Gandhi, Dôgen, sau scriitori ca Gary Snyder, Kerouac, Kamo no Chomei sau Raymond Carver au trăit simplu, având puține bunuri proprii, fără a fi considerați însă, din acest motiv, bolnavi sau „tulburați".

MODELE DE OAMENI FERICIȚI

Modele rare de societate

„Se pare că uneori obsesia de a avea ceva îl face pe om orb la adevărata valoare a respectivului obiect.
Dar când obsesia nu există, mai mult timp și mai multă energie pot fi dirijate spre descoperirea și aprecierea corectă a semnificației profunde a obiectului în cauză.

Eu nu vreau un pod ticsit cu lucruri care să mă țină prizonierul lor. Prefer mobilitatea care-mi permite să explorez totul, mobilitatea pe care un dulap plin cu pantofi și colecția completă a operelor lui Shakespeare legate în piele nu mi-o pot da."

LINDA KONNER

De fiecare dată când întâlnesc persoane care nu dețin decât foarte puține lucruri și care par atât de fericite, atât de radioase, atât de „prezente" în tot ceea ce fac, nu mă pot împiedica să nu le compar cu oamenii care rămân închiși în mica lor lume materială, care se plâng continuu de prețurile mari, de zgomotele pe care le fac vecinii, de sănătatea lor sau de relațiile conflictuale pe care le au cu apropiații.

Am fost bombardați cu prea multe idei false despre fericire – de pildă că o viață fără copii e tristă, că o viață petrecută în celibat e ratată, că lipsa unei cariere profesionale recunoscute este dezonorantă! Când îi văd pe acei călugări budiști japonezi cu aer senin și cu o energie incredibilă (chiar și la vârste înaintate), îmi spun că există mii de alte moduri de a trăi decât cele pe care ni le impune societatea. De ce să nu fondăm cluburi pentru văduvi și văduve fericite? De ce să nu ne petrecem vacanțele precum acel cuplu de englezi care m-a fascinat întotdeauna și care, în fiecare an, venea în Franța, cu mașinuța lor decapotabilă, cu un cort în portbagaj, pentru a vizita o regiune și de a degusta vinurile și brânzeturile locale? Fără să știe, astfel de persoane ne transmit nouă, oamenilor cu care se întâlnesc în drumurile lor, o extraordinară bucurie de a trăi.

Povestea bunicii Emma Gatewood (1888–1973)

Minunata lucrare a lui Philip Harndern, *Journeys of Simplicity: Traveling Light*, o compilație de liste cu obiectele ce aparțin unor persoane care dețin foarte puține bunuri, ne atrage atenția asupra exemplului oferit de „bunica" Emma Gatewood din SUA, o veritabilă specialistă a drumețiilor. Emma a străbătut 3 000 de kilometri, în regiunea munților Apalași, la vârsta de șaizeci de ani. Pe tot parcursul călătoriei a fost singură. Nu și-a luat cu ea nici sac de dormit, nici cort, nici rucsac, nici hărți și nici încălțări speciale. S-a mulțumit cu ceea ce i-au oferit persoanele cu care s-a întâlnit pe drum (loc de dormit, mâncare, trasee).

Emma crescuse deja unsprezece copii când, într-o zi, a găsit într-o revistă un articol despre traseele de drumeție din zona munților Apalași. Și a decis să le parcurgă singură, pentru prima dată în lume. Eroina noastră avea un metru și cincizeci de centimetri înălțime și, pe parcursul primului traseu, a slăbit douăzeci și două de kilograme. Nu-și luase cu ea decât cinci perechi de pantofi de sport. Mai târziu, la vârsta de șaptezeci și doi de ani, a pornit în drumeție prin Oregon.

Câte „urmașe" ale Emmei pot fi văzute încă și astăzi în hostelurile din Hong Kong, Taiwan sau Mexic? O întâlnire cu o astfel de persoană este o adevărată bucurie, un veritabil energizant.

Și voi, ce ați alege dacă ați avea posibilitatea să urmați exemplul Emmei, dacă n-ați fi constrânși de considerentele materiale ale vieții, de casa plină cu de toate, de grădina care trebuie udată, de partenerul de viață care preferă să stea pe canapea, de copiii deja maturi, pe care însă continuați să îi susțineți?

Doamne în vârstă care locuiesc cu copiii lor, în Japonia

Pe o bancă într-un parc din Tokyo am întâlnit o doamnă în vârstă, slăbuță, dar plină de viață, care mi-a povestit că locuiește la copii, dar că, pentru a nu-i împovăra cu prezența sa, își petrece mai tot timpul afară din casă. Dimineața urmează cursurile de antrenament fizic organizate de municipalitate, iar după-amiaza se duce la bibliotecă sau la plimbare. Apoi, conform angajamentului pe care și l-a luat, are grijă să cumpere cel mai bun pește pentru cina familială. Noua mea cunoștință mi-a spus că nu are altceva decât câteva perechi de pantaloni și câteva pulovere pe care și le tricotează singură seara, ascultând radioul. „De ce să ai mai mult decât îți trebuie?" întreabă ea retoric, surâzând.

O altă doamnă de aceeași vârstă, foarte veselă și discretă, locuiește la fiica ei. M-a invitat să-i vizitez camera: o încăpere aproape goală cu excepția unei saltele, a câtorva fotografii ale soțului decedat, a unui mic birou și a unui televizor.

Doamna se bucură să facă menajul în toată casa. Nici ea nu ține să se impună în viața fiicei. Dar aceasta din urmă o iubește mult și o ia cu ea deseori atunci când iese în oraș. Bătrâna doamnă este mult mai fericită decât orice vârstnic din centrele de îngrijire. Însă știe să fie discretă și să nu ceară mai mult decât îi poate oferi propria sa prezență. Și ea a consimțit să se despartă de toate bunurile deținute (casă, mobile, bibelouri...), preferând prezența fiicei sale.

O a treia doamnă, foarte bogată, și-a dăruit toate bunurile. Călugărul care a incinerat-o mi-a relatat că, la moartea sa, nu mai avea decât o gentuță cu câteva lucruri personale.

Apoi îmi amintesc de interviul oferit unui post de televiziune de o altă bătrână doamnă, care povestea că a renunțat la toate bunurile sale și n-a mai păstrat decât o mică sumă de bani, din care să-și cumpere de mâncare, și florile din grădină.

„Cu atât de puțin, am impresia că nimic rău nu mi se poate întâmpla", explica respectiva doamnă râzând.

Rutină sau viață nomadă?

„Urmând cu fidelitate instrucțiunile, trăim ca niște pelerini (doar cu rucsacul de pânză în spinare) și nu folosim niciuna dintre înlesnirile oferite de această lume amăgită de bani, de cifre și de timp, o lume care golește viața de orice conținut."

HERMAN HESSE, *Siddhartha*

Faptul că deținem anumite obiecte, explică Jean-Claude Kaufmann în *Le Coeur à l'ouvrage*, ne echilibrează probabil identitatea, dar poate produce și efectul invers, încătușându-ne într-o rutină apăsătoare. De aici apare și starea de revoltă contra cotidianului, în numele libertății unei vieți pe care deseori ne-am dori s-o putem lua de la capăt. Dorința de a păstra sau, dimpotrivă, de a renunța la ceea ce posedăm poate să reprezinte viața pe care dorim sau nu s-o continuăm la fel, respectiv vacanțele, care constituie un ritual periodic de dezangajare. Principalul motiv al plecării de acasă este nevoia de a ne simți altfel, mai liberi, mai ușori. Or, o asemenea metamorfoză se realizează tocmai prin distanțarea de lumea obiectelor familiare. În camping, de pildă, schimbării de decor i se adaugă și o

căutare a simplității, o inversare de situație în raport cu confortul obișnuit.

Acest arhetip este prezent în fiecare dintre noi din vremuri străvechi și ne vrea mobili, fără legături care să ne constrângă. Priviți-i pe călătorii septuagenari care străbat lumea singuri, cu câte un mic rucsac în spinare, adăpostindu-se în hosteluri și mâncând în restaurante locale. Ca niște păsări călătoare, ca niște „vagabonzi vizionari", ei ne arată cum trebuie să procedăm ca să ne găsim drumul spiritual.

Partea a treia

SĂ TRECEM LA ACȚIUNE

1

INVENTARUL LOCUINȚEI

BUCĂTĂRIA ȘI TOT CE ARE LEGĂTURĂ CU EA

De ce păstrăm atâtea alimente în cămară?

„În tot ce fac, mă conduc după același principiu: nu las resturi, trăiesc economicos și încerc să-i ajut pe ceilalți. Îmi place ca lucrurile să fie folosite și să fie utile. Pentru mine, economia e totul. Niciodată nu gătesc sau nu cumpăr ceva peste ceea ce mi-e necesar."

TOINETTE LIPPE, *Nothing Left Over*

Mâncăm și bem până ce ne îmbolnăvim, după care cheltuim o avere pe tratamente și medicamente. De ce cumpărăm atât de multă mâncare, atâtea vitamine la cutie, produse de regim, cărți de bucate, cărți cu rețete

dietetice sau de slăbire? Este un comportament irațional, contradictoriu și ilogic pentru oricine, cu excepția persoanelor care au trecut printr-un război sau printr-o altă perioadă marcată de lipsuri. Care este însă scuza generațiilor care n-au cunoscut astfel de suferințe?

Păstrăm în casă alimente cât să hrănim un regiment întreg. Apoi aruncăm produsele expirate. De ce să nu terminăm tot ce avem prin dulapuri, să eliberăm spațiul și ulterior să cumpărăm numai lucrurile de care avem nevoie (nevoie, nu poftă) pentru câteva zile? E mult mai plăcut să mănânci produse variate și proaspete, aduse direct de la piață, decât legume care au „dormit" în frigider câteva zile la rând sau au fost congelate!

Să-ți faci cumpărăturile, să gătești și să mănânci ar trebui să fie o plăcere și totodată o artă.

Nu păstrați decât produse de bază

Câte condimente și diverse alte produse, vechi de câțiva ani și care nu v-au folosit decât o dată sau de două ori, păstrați în dulapul din bucătărie? Dacă le-ați ținut atât de mult timp, înseamnă că nu le utilizați. Asta este dovada cea mai concludentă!

Alegeți să gătiți simplu, doar cu ingrediente utilizate în fiecare zi. Astfel nu veți avea nevoie de nenumărate cărți de bucate și veți evita sentimentul de vinovăție generat de faptul că nu folosiți toate produsele cumpărate dintr-un capriciu. Rezervați-vă plăcerea unor preparate exotice pentru ieșirile la restaurant. Câteva produse de bază, de o calitate excelentă, vor face ca vinegretele voastre să fie cu mult mai bune decât orice sos preparat industrial. Una dintre prietenele mele care acordă o atenție

deosebită carierei nu cumpără, din principiu, niciun fel de sos. Dacă seara are puțin timp la dispoziție ca să-și încropească o salată, se mulțumește cu câteva picături de ulei de nucă, puțină sare de mare și câteva ierburi aromatice, pe care le cultivă pe balcon. Și apoi savurează.

Trierea produselor din cămară ar trebui să fie totodată o ocazie de a reflecta la sensul vieții, la modul în care ne hrănim, la economiile pe care le putem face în gospodărie. Cumpărând multe produse pe care nu le folosim facem o risipă mai mare decât aruncându-le la coș. De aici ar trebui să învățați o lecție: deveniți mai economi și nu repetați aceleași greșeli. Decideți să vă epuizați toate rezervele alimentare înainte de a cumpăra orice altceva. Sau aruncați totul și hotărâți-vă să trăiți „fiecare zi așa cum vine", bazându-vă exclusiv pe produse proaspete. Veți respira mai lejer nu doar în bucătărie, ci și în propriul corp.

Tradiția iudaică

Tradiția iudaică impune ca, o dată pe an, credincioșii să-și golească în totalitate locuința de orice alimente, până la ultima firimitură de pâine prinsă între lamelele parchetului. Ce obicei extraordinar! Astfel, evreii nu păstrează ani la rând condimente care și-au pierdut orice aromă, zahăr care s-a cristalizat ori ceaiuri „trezite", și își fac cumpărăturile cu parcimonie!

Probabil că ființa umană păstrează în ea amintirea ancestrală a nevoii de a-și face provizii pentru situații de penurie, însă de-a lungul timpului omenirea s-a schimbat în bine în multe alte domenii; de ce nu ar proceda la fel și în privința alimentelor?

Chiar şi cu toate rezervele noastre de hrană, în cazul unei catastrofe nu am putea să supravieţuim decât cel mult câteva săptămâni. Şi apoi, dacă am învăţa să postim în mod regulat, frica de lipsuri ar dispărea. Singura indispensabilă este apa. Omul poate să reziste fără mâncare până la patruzeci de zile. Adevărata risipă nu este aceea de a arunca la coş ce nu ne mai trebuie, ci de a cumpăra şi de a consuma mai mult decât îi este necesar organismului. Pentru ca apoi să ne îmbolnăvim, să avem nevoie de doctori, de medicamente, de spitale, de tratamente.

Arată-mi frigiderul şi-ţi spun cine eşti

„Cea mai mare comoară este să poţi să fii fericit cu puţin. Pentru că puţinul nu îţi va lipsi niciodată!"

SENECA

Deschidem frigiderul atât de des, încât nici nu mai vedem alimentele pe care nu le folosim niciodată. Frigiderul este spaţiul care, în 99% din cazuri, conţine produse numai bune de aruncat la gunoi. Alimentele vechi sunt probabil perimate şi periculoase pentru sănătate. Şi nu vor deveni mai tentante peste o săptămână, dacă le aveţi deja de o lună. Aşadar, nu mai pierdeţi nicio secundă: aruncaţi-le la coş. *Out. Bye!* Goliţi-vă în mod regulat frigiderul. Dacă n-aveţi curaj să treceţi la „marea curăţenie", luaţi câte un raft, pe rând. Goliţi-l. Curăţaţi-l, apoi aşezaţi la loc pe el alimentele care mai sunt bune pentru consum. Văzându-l atât de dichisit de fiecare dată când deschideţi frigiderul, vi se va face poftă să „organizaţi" şi celelalte rafturi. Tatăl lui Bob, un prieten american, este un bancher bogat, de credinţă quaker. În ciuda averii

sale, nu i-a trecut niciodată prin minte să se mute într-o locuință mai mare. Frigiderul minuscul îi reflectă stilul de viață. În ceea ce-l privește pe Bob, el locuiește singur în Tokyo și nu consumă decât produse foarte proaspete, pe care le prepară după rețetele dintr-o veche carte oferită cadou de mama lui. De ce să-și complice viața în mod inutil?

Faceți doar rezerve modice, pentru situațiile de „pană de duminică seara". Alimentele proaspete sunt mai bune la gust și mai sănătoase; în plus, ce e mai natural decât să cumperi doar ce-ți trebuie ca să te hrănești în ziua respectivă (sau, cel mult, trei zile)? Poți să te delectezi hrănindu-te frugal. În plus, risipa de alimente creează o gaură neagră în buget și e o rușine pentru civilizația noastră, dacă ne gândim că există oameni care mor de foame.

Congelatorul

Folosiți-l exclusiv pentru alimentele rămase și pentru legumele pe care nu le puteți mânca imediat. Dacă ele provin din propria grădină și vă umplu congelatorul până la refuz, de ce nu l-ați înlocui cu unul mai mic, astfel încât să nu mai păstrați decât cantitățile de alimente pe care le puteți consuma în mod rezonabil? Ce să faceți cu cincizeci de verze și zece kilograme de sparanghel, când familia e alcătuită din numai două persoane?

Dacă nu aveți vreme să mergeți zilnic până în cealaltă parte a orașului pentru cea mai bună pâine, cumpărați de fiecare dată mai multă, tăiați-o în bucăți și, ceea ce nu puteți mânca imediat, vârâți în congelator. Înainte de masă, scoateți atâta pâine câtă vă trebuie, dați-o la cuptor preț de câteva minute și veți vedea că va fi la fel de bună

ca și când atunci ar fi fost scoasă din cuptorul brutarului! În mod similar, puteți congela o jumătate de pachet de unt și așa mai departe.

Vesela

„Aș vrea să nu-mi mai doresc atât de mult să cumpăr lucruri, să pot să văd în casa cuiva niște piese splendide din porțelan și să nu mă mai deranjeze că ele sunt acolo, nu la mine acasă."

GABRIEL FIELDING

Nu păstrați decât vesela folosită de voi, de familia voastră și de persoanele pe care le invitați în mod regulat. Care este numărul maxim de oaspeți la cină? Dacă răspunsul este șapte, păstrați tot ce vă este necesar ca să serviți șapte persoane (farfurii, pahare, tacâmuri, cești...).

Alegeți un tip de veselă multifuncțional: cești care să poată fi folosite la fel de bine pentru ceai și cafea. Dacă nu obișnuiți să primiți musafiri, descotorosiți-vă de tacâmurile care vă prisosesc. Dacă plănuiți să invitați un număr mare de persoane, dar în general nu faceți asta decât o dată la cinci ani, pentru ocazia respectivă puteți să împrumutați vesela și tacâmurile care vă lipsesc. În ceea ce-i privește pe locatarii casei, nu păstrați decât câte o singură piesă din fiecare tip de veselă: un pahar, un bol, o ceașcă etc.

Poate vi se pare o sugestie monahală, dar gândiți-vă la curățenia care ar domni în bucătărie dacă fiecare membru al familiei și-ar spăla, după masă, vasele folosite! În Japonia (dar și în Europa odinioară), fiecare persoană din familie are bolul și tacâmurile sale, la fel de personale precum periuța de dinți. La fel funcționează lucrurile și în templele

zen. După masă, fiecare preot își spală bolurile și bețișoarele și le așază în locul desemnat pe marea etajeră de lemn din refectoriu. Bolurile (trei sau cinci, lăcuite) sunt încastrabile, astfel încât ocupă foarte puțin spațiu. Împreună cu bețișoarele, sunt învelite într-o bucată de pânză albă (care este folosită și ca șervet), ca să nu adune praf. În templu, vesela pentru invitați este depozitată în cutii de lemn, într-o altă parte a complexului de clădiri. Principiul de bază în filozofia zen spune că nici obiectele, nici gesturile, nici gândurile, nimic nu trebuie să fie inutil sau în van. Și Dumnezeu știe că asta nu dăunează cu nimic esteticii! Întreaga artă japoneză ne demonstrează asta!

Rămâneți vigilenți în ceea ce privește numărul de farfurii, de pahare, de solnițe și de alte obiecțele inutile pe care sunteți tentați să vi le oferiți într-o după-amiază de duminică, în aglomerația din marile magazine (cel puțin 40% din vesela fiecăruia dintre noi a fost cumpărată cu gândul la un eventual regiment de invitați care ar debarca la ușa noastră). După ce veți fi făcut triajul veselei, vă veți da probabil seama că nu mai aveți nevoie nici de mașina de spălat vase și nici de produsele chimice necesare funcționării acesteia, iar astfel veți scăpa și de costul energiei consumate, și de problemele legate de repararea sau de înlocuirea ei.

Câteva ustensile de bucătărie utile sau indispensabile:

- una sau două tigăi;
- o strecurătoare (care poate juca și rolul de coș de salată – cu o mână țineți foile de salată, iar cu cealaltă scuturați strecurătoarea);
- două sau trei tăvi pentru cuptor și câteva caserole (maximum patru, căci în cuptor nu pot încăpea mai multe în același timp);

- o oală;
- o formă rotundă de tartă și una pentru torturi;
- un pahar gradat (putem să ne mulțumim și cu un simplu borcan de muștar, despre care știm că are 150 ml, de pildă);
- un castron de salată;
- un timer (indispensabil dacă vrem să nu mâncăm pâine prăjită carbonizată sau o friptură tare ca talpa);
- câteva tacâmuri și alte ustensile mici: un polonic, o spatulă – care poate servi și drept cuțit pentru tarte ori ca lingură ca să amestecăm în oală – bețișoare (atât de practice și de ergonomice, cu condiția să știm cum să le folosim), un cuțit ascuțit;
- un tocător.

Iată tot ce vă este necesar ca să pregătiți mâncăruri simple sau sofisticate. După ani îndelungați, după multe ezitări, achiziții greșite și încercări, am ajuns la această listă care, deși poate părea nesemnificativă, cuprinde singurul și adevăratul instrumentar de bucătărie de care este nevoie în orice locuință. Doar mărimea obiectelor poate varia în funcție de numărul de membri ai familiei.

Cărțile de bucate și miile de rețete pe care nu le folosiți niciodată

Nu trebuie să păstrați decât rețetele unor preparate pe care deja le-ați gustat și apreciat. Copiați-le într-un caiet cu file detașabile, pentru ca apoi să le puteți aranja pe rubrici (rețete de vară, supe, cine în doi, ciorbă pentru șase persoane) și în funcție de nevoile personale.

Sau păstrați o singură carte de bucate cu rețete de bază. Să gătești înseamnă, înainte de toate, să improvizezi și constituie o chestiune de gust!

Electrocasnicele din bucătărie

„Cred că nicio civilizație, oricare ar fi ea, nu poate pretinde că este «completă» decât după ce a progresat de la nivelul sofisticării la cel al non-sofisticării, decât după ce s-a întors, în mod deliberat, către simplitate, o simplitate a gândirii și a traiului."

LIN YUTANG, *Importanța trăirii*

Cei mai mulți dintre noi acordăm în același timp prea multă și prea puțină atenție hranei: avem prea multe dispozitive, dar prea puține mese simple, echilibrate și alcătuite din produse proaspete. Acumulăm tot soiul de aparatură de bucătărie deoarece considerăm că mâncarea este fundamentul vieții. Însă deseori ceea ce ne determină să ne burdușim bucătăriile cu atâtea nimicuri este teama ca nu cumva să ne lipsească „mijloacele" pentru a găti bine. Desigur, trebuie să ținem cont de persoanele care fie nu au timp să gătească, fie nu vor să consacre timp acestei activități, persoane care caută toate soluțiile posibile pentru a-și ușura munca în bucătărie: un cuptor cu microunde, o friteuză sau un cuțit electric. Dar lista de gadgeturi care urmează ar trebui să vă facă să vă întrebați care dintre ele vă sunt neapărat necesare.

- polizor electric pentru ascuțit cuțitele (o piatră de ascuțit cuțitele este la fel de eficace);
- mixer electric pentru legume (un amestecător manual prepară la fel de bine piureurile și terciurile);

- tel electric (oare cum se descurcau bunicile noastre?);
- mașină de tăiat electrică (un cuțit bine ascuțit distruge mai puțin fibrele legumelor);
- robot de bucătărie (monstrul din bucătăriile mici);
- storcător de citrice electric (și acesta afectează calitatea fructelor);
- aparat pentru gaufre sau fondue (pentru mese deloc costisitoare, dar și prea puțin dietetice);
- friteuză electrică (un wok poate să facă același lucru la fel de bine);
- oală sub presiune (o să-mi fac dușmani spunând asta, dar eu cred că o oală adevărată, din fontă, ne oferă mâncăruri mult mai gustoase);
- reșou electric (putem să reîncălzim mâncărurile în recipiente de porțelan așezându-le direct pe aragaz, la foc mic);
- mașină electrică de făcut pâine (energia umană este cheia unui aliment demn de acest nume);
- deschizător de conserve electric (nu ar trebui să mâncați conserve decât în mod excepțional: un mic deschizător manual, nu mai lung decât degetul mare de la mână, este deci suficient);
- cafetieră electrică pentru cafea sau espresso (o cafetieră de tip italian, mică, face cafele la fel de aromate ca aceste aparate enorme care, în multe bucătării moderne, aproape că au devenit un soi de simbol al statutului social, dar pe care de cele mai multe ori proprietarii le folosesc foarte rar).

Probabil că am omis multe alte exemple de același gen, însă bucătăriile pot fi „raiul gadgeturilor" (la fel ca garajele sau subsolurile, care deseori ascund un nemaivăzut talmeș-balmeș de obiecte).

Pentru o alimentație sănătoasă nu avem nevoie de aparate electrice

Simplificându-ne alimentația, nevoia noastră de a avea aparate electrice specializate se reduce. Preparate simple și sănătoase, dar demne de cele mai bune restaurante, pot fi realizate folosindu-vă doar mâinile. Într-o tigaie tradițională putem pregăti tot ce pregătim într-o tigaie electrică, într-un cuptor tradițional putem găti tot ce gătim într-un cuptor cu microunde. Decupați fursecurile cu gura unui pahar. Întindeți aluatul cu o sticlă. Faceți ouă ochiuri într-o tigaie. Tăiați ierburile aromatice pe un tocător, cu un cuțit. Singurul aparat care ne poate ajuta să câștigăm timp este un mic blender cu utilizări multiple (bate ouăle spumă, prepară supe și piureuri, toacă și carne...) și nu mai voluminos decât un uscător de păr mititel. Acesta vă va permite să renunțați la toate celelalte ustensile specializate. Unicul aparat electric din bucătăria mea este un astfel de blender. Datorită lui am putut să trec de la consumul de semipreparate ambalate și intensiv tratate termic la mâncărurile pe care le gătesc eu, din produse proaspete.

Bucătarii de elită, călugării zen și bunicile noastre – toți gătesc fără aparate electrice. Și sunt preparatele lor mai puțin savuroase? Atenție de asemenea la acele blocuri cu fante destinate păstrării seturilor de cuțite – într-adevăr, impresionante, dar inutile – la acele mici cuiere pentru agățatul capacelor de oale, la lădițele pentru sticle, la sertarele cu diverse compartimentări.

Împachetați în hârtie de ziar toate ustensilele de bucătărie și toate aparatele pe care nu le-ați utilizat pe parcursul ultimului an, și faceți-le cadou. Dacă sunt prea uzate sau ruginite, la gunoi cu ele! Acest gest ireversibil ar

trebui să vă ajute să realizați, o dată pentru totdeauna, ce înseamnă o astfel de acumulare de obiecte inutile, servindu-vă drept lecție astfel încât să nu mai cădeți niciodată în capcana consumeristă întinsă de producători. Trăiască mâncarea de calitate, preparată manual și cu dragoste!

Exemplul tocătorului electric de verdețuri

Sunteți siguri că efortul de a-l scoate din dulap (acțiune care implică, la rândul ei, numeroase contorsionări pentru a ajunge în ungherul în care l-ați dosit), de a-l pune în priză, de a introduce verdețurile înăuntru, apoi de a-l spăla și de a-l repune la locul lui consumă mai puțin timp decât dacă ați toca verdeața pe un tocător, cu un simplu cuțit de care vă puteți folosi și în alte situații? Luați în considerare și apa necesară pentru spălarea lui ulterioară, energia electrică, detergentul și poluarea pe care acesta o provoacă, zgomotul pe care îl produce și deșeurile pe care le generează odată ce iese din uz (ca să nu mai vorbim de cele generate de uzina producătoare). Sănătatea începe în bucătărie. Ca și ecologia și arta de a trăi.

Nimicurile din bucătărie

Când spun „nimicuri" în acest context, mă refer la toate cutiile goale, șervețelele de hârtie, dopurile, linguriţele de dulceață, furculițele pentru măsline, dispozitivele de spart nuci și cele pentru alune (unul singur este suficient) – în fine, numeroasele obiecte care zac prin sertare, prin colțurile dulapurilor și care mai mult ne încurcă decât ne ajută. Fără ele, sertarele și dulapurile

ar fi mult mai aerisite! Păstrați doar câteva borcane din sticlă, în care să țineți alimentele. Sunt de multe ori gratuite și mult mai agreabile decât recipientele din plastic! Ce sens are să ocupați locul cu o sumedenie de caserole din plastic goale? Oricum veți face rost de altele noi, la prima vizită pe care o veți face la supermarket. Vă este necesar doar spațiul de manevră. Așadar, toate nimicurile la gunoi!

Mâncați, beți și primiți invitați mai... simplu!

De multe ori avem obiceiul să păstrăm tot felul de lucruri, deși știm bine că de fapt nu ne vor folosi poate niciodată. Începeți cu un efort serios de conștientizare: de câte ori pe săptămână, pe lună sau pe an primiți musafiri? Utilizați atunci tot ce aveți în casă? Întocmiți o listă cu obiectele pe care nu le folosiți niciodată sau aproape niciodată și de care vă puteți dispensa. De acum înainte veți putea să pregătiți meniuri precum „pâine, supă, brânză" sau „salată, orez, pește", care sunt nu doar simple, ci și rafinate și savuroase. Totul trebuie făcut cu artă și stil. Dar cu toate aceste mese grase, sărate, complicate și grele, pe care le luăm în oraș, astfel de meniuri au devenit aproape un lux!

Iată câteva sfaturi ca să puteți primi invitați mai simplu:

- Nu serviți decât două sau trei feluri de aperitive. Sau, și mai bine, pregătiți niște gustări adevărate, precum ouă umplute cu maioneză așezate pe o foaie de andivă, brânză rulată în felii de jambon tăiate apoi în bucățele mici, roșii cherry umplute cu brânză feta. Astfel de preparate arată mai multă grijă și sunt mai dietetice decât cele „de gata", prea sărate și preambalate. De

asemenea, ele ne scapă de ambalajele pe care altfel ar trebui să le aruncăm la gunoi și de poluarea pe care o generează toate produsele industrializate, afectând mediul înconjurător.

- La capitolul băuturi aperitiv, nu propuneți decât două sau trei variante. O șampanie rece sau un vin bun nu displace de obicei nimănui.
- Serviți mâncarea în piese de veselă unitare (alegeți un set cât mai simplu posibil, astfel încât un număr mare de preparate să poată fi puse în evidență).
- Trebuie să aveți pregătit pentru invitați un set de ceai/cafea și prăjituri (platou, farfurioare, linguriță, toate grupate în același loc).
- Nu deschideți decât un singur pachet de ceai o dată (astfel ceaiul rămâne proaspăt și putem să-l înlocuim rapid, în loc să avem zece pachete pe care nu vom putea să le terminăm în decurs de șase luni; aruncați imediat ceaiurile care nu vă plac).
- Este bine să aveți una sau două specialități culinare proprii, originale, după care toată lumea va fi înnebunită.

Băuturile

Încercați să grupați toate băuturile din casă și tot ce are legătură cu ele pe o masă mare sau pe niște ziare întinse pe jos. Veți avea o surpriză! Ceaiuri, cafele, infuzii de plante și fructe, aperitive, digestive, vinuri, siropuri, pahare de toate felurile, cești de ceai în stil englezesc și chinezesc, ceainice cu infuzor, căni, boluri pentru cafea cu lapte, cutii de ceai, de cafea, filtre, cafetiere, ceainice clasice, toate aceste obiecte pot ocupa un bufet întreg sau chiar mai mult spațiu. Cât privește serviciile de

ceai sau de cafea de pe vremea bunicilor, cine le mai folosește azi zilnic?

Ideal este să găsiți câteva cești și pahare suficient de frumoase și de neutre ca să le puteți utiliza atât pentru ceai, cât și pentru cafea, atât pentru vin, cât și pentru apă minerală.

Un ceainic de tip vechi, de dimensiuni medii, și un ibric în care să fierbem atâta apă câtă ne trebuie (întotdeauna fierbem prea multă apă, făcând risipă de curent electric și de apă) sunt suficiente. De ce să păstrăm fierbătorul electric, cu firul lui deranjant, cafetiera electrică și filtrele ei ori aparatul de preparat cappuccino (o plăcere care ar trebui să fie rezervată pentru ieșirile în oraș) și să nu bem, pentru sănătate și frumusețe, atunci când ne e sete, doar apă?

Obiectele din plastic sau din alte materiale, care poluează

Deseori, reciclarea este o falsă problemă. Dacă n-am mai consuma atât de mult, n-am mai avea nici ce să reciclăm. Dacă ne-am cumpăra produsele de la piață, folosind un coș, toată această risipă de ambalaje și de pungi din plastic ar dispărea. Evitați, pe cât posibil, să cumpărați și să folosiți plasticul. Utilizați borcane din sticlă, fețe de masă și prosoape de bucătărie din bumbac. Recurgeți la saci de pânză pentru stocarea proviziilor și renunțați la cei de unică folosință. Produsele de unică folosință incită pe nesimțite la risipă și din cauza lor adesea uităm să evaluăm consecințele gesturilor noastre. Economisiți-vă banii și cruțați resursele planetei apelând, cât mai des posibil, la plase sau alte recipiente reutilizabile.

De fiecare dată când achiziționați un produs preambalat, gândiți-vă la poluarea pe care acesta a generat-o și o va genera în continuare.

Am devenit astăzi sclavii banilor și ne cumpărăm timpul liber și plăcerile. Ne achiziționăm mare parte din hrană ambalată în cutii, tuburi și pachete. Până și sosurile de salată! Să trăiești ecologic nu înseamnă să te privezi, să faci sacrificii sau să adopți un stil de viață lipsit de șarm. Dimpotrivă, înseamnă să duci o viață mai bogată, mai interesantă, mai plină, mai lungă și mai sănătoasă.

Sănătatea, economia și ecologia formează un tot. Dacă decideți să vă ameliorați igiena de viață și să mâncați mai puțin și mai bine, veți trăi mai sănătos, veți fi mai rezistenți, veți cheltui mai puțini bani și veți participa la salvarea mediului înconjurător.

NECESITĂȚILE MENAJERE

Aparatele menajere

- un aspirator (care stă în poziție verticală, e ușor și nu are sac de unică folosință, ci unul din acela al cărui conținut se varsă pe un ziar);
- o mașină de spălat rufe (cu uscător integrat, în cazul în care nu aveți unde să vă întindeți rufele);
- un aragaz cu cuptor;
- un fier de călcat (o păturică întinsă pe colțul unei mese sau pe podea poate juca foarte bine rolul de masă de călcat);
- un frigider;
- un mixer de mici dimensiuni.

Doar aceste aparate electrocasnice sunt cu adevărat utile. Toate există de decenii întregi. Singura inovație este publicitatea pentru produse mereu noi, care nu oferă însă nimic în plus.

Țesăturile din casă

„Acele cearșafuri și cuverturi din in, din damasc... acele dantele prețioase mie nu-mi spuneau nimic. Ce aș fi putut să fac cu ele? Să le încui la rândul meu în dulapuri uriașe de stejar, mirosind frumos a lavandă, pe care nu le-am avut însă niciodată? Unde sunt mesele mari de altădată, la care să-ți așezi invitații la lumina sfeșnicelor grandioase, în fața serviciilor de porțelan, a tacâmurilor din argint și a șervetelor proaspăt apretate? Lumea asta se sfârșise, stilul ăsta de viață nu mai exista."

LYDIA FLEM, *Cum am golit casa părinților mei*

Nu păstrați decât ceea ce-i este necesar fiecărui membru al familiei (două seturi de lenjerie pentru fiecare pat, două prosoape de baie pentru fiecare persoană etc.) și, în funcție de frecvența și de numărul musafirilor, câteva „seturi pentru invitați" (un set de lenjerie de pat și unul de prosoape). Cât privește fețele de masă și șervetele, totul depinde, firește, de stilul vostru de viață, dar dacă vă plac mesele dichisite, de ce să păstrați mai mult de unul sau două seturi frumoase (față de masă și șervete)? Ideală este o masă din lemn arătoasă, pe care să plasați șervete individuale și un napron longitudinal, evitând astfel ședințele lungi de călcat.

Donați lenjeria de pat și prosoapele nefolosite unei organizații de caritate. Acestea sunt articole „de bază", de care săracii au nevoie.

Procedați astfel încât numărul pernelor, păturilor, cuverturilor și pilotelor să corespundă cu numărul de paturi din casă (puteți să depozitați în huse cuverturile și pernele pe care nu le folosiți zilnic). Faceți cadou perdelele vechi, draperiile, cuverturile și toate celelalte țesături care v-au rămas prin dulapuri. La ce bun să lăsați toate aceste obiecte în seama moliilor sau a unui urmaș care are deja tot ce-i trebuie și gusturi moderne? Fiți realiști: cine mai folosește lenjeriile de pat brodate, care sunt într-adevăr frumoase, dar mari și grele, și pe care de multe ori doar servitorii le spălau? Doar atașamentul este cel care ne împiedică să ne descotorosim de tot ce înseamnă „lenjerie frumoasă", de familie.

Produsele pentru întreținerea locuinței

Mătură, pămătuf de șters praful, mop, cârpe, burete de pardoseală, produse pentru podea, pentru instalațiile sanitare, pentru geamuri și oglinzi, deodorante, dezinfectante, insecticide, găleți, lighene, perii, șervete umede, saci de plastic pentru coșul de gunoi, în majoritatea locuințelor se găsesc suficiente astfel de produse încât să curețe un hotel întreg. În realitate, avem nevoie de foarte puțin ca să menținem un interior impecabil. Practic, putem să curățăm toată locuința cu un aspirator, o găleată cu apă, o cârpă, puțin dezinfectant, detergent și... multă energie.

În plus, pe măsură ce locuința va deveni mai aerisită, mai puțin aglomerată, veți constata că aveți nevoie de mult mai puține produse specializate, care sunt scumpe, sunt deseori poluante (uleiuri, solvenți, detergenți, produse pentru lustruit, produse chimice utilizate pentru mașinile de spălat vase etc.) și, mai ales, nocive pentru sănătate

(odorizante și parfumuri chimice pentru interior etc.). Economisiți timp, bani și spațiu renunțând la toate aceste produse. Dacă aveți curte, amenajați-vă grădina astfel încât să reduceți activitatea și produsele și echipamentele de întreținere (de exemplu, folosind plante locale, care au nevoie doar de apă și de puține îngrijiri).

Dintre toate locurile simple care există pe lume, templele zen sunt probabil cele mai impresionante. Totul în interiorul lor este strălucitor, impecabil și fără un fir de praf. Și totuși, întreaga curățenie se face cu o mătură, o găleată cu apă și câteva cârpe. În această lume a frumuseții perfecte, până și un mop ar părea o extravaganță inutilă! În plus, ce exercițiu poate fi mai nimerit decât cel gospodăresc pentru a ne pune în mișcare corpul și a ne odihni creierul?

ELECTRONICELE

Instrumente de comunicare

„Nu e minunat să trăiești în secolul XX? Pentru prima dată în istorie, nu e nevoie să deții nici cel mai mărunt obiect."

PHILIP HARNDEN, *Journeys of Simplicity: Traveling Light*

Celulare, telefoane fixe, aparate foto, computere, imprimante, hârtie, cartușe cu cerneală, scannere, dischete, faxuri, mașini de tocat hârtia, calculatoare de buzunar, combine stereo, CD-uri, DVD-uri, camere video, boxe audio, televizoare, receptoare TV prin cablu sau satelit, DVD-playere, proiectoare video, manuale cu instrucțiuni, cabluri, prize, modemuri, note de plată și bonuri de garanție, aparate

depășite tehnologic, ieșite din uz, cutii de ambalare, e-mailuri de trimis. Tot ce ține de comunicare constituie una dintre principalele surse de supraaglomerare și de complicații în viață și în casă. Și totuși, odată cu miniaturizarea tehnologiei, ne este mult mai ușor să trăim cu puțin decât ar fi fost înainte vreme. Un computer înlocuiește jurnalul, agenda cu adrese, carnețelul cu note personale, corespondența intimă, muzica, fotografiile. În el putem stoca dicționare, surse de referință etc. Este cel mai vast și mai compact „dulap" din lume. De ce să creăm stocuri noi de obiecte în jurul unei asemenea capodopere de simplitate (scanner, imprimantă, hârtie, boxe audio, manuale de instrucțiuni, mouse), desigur cu excepția cazurilor în care avem nevoie de toate aceste ustensile pentru profesia noastră?

Două sau trei carduri de memorie pot stoca toate informațiile dintr-un computer. Și apoi, gândiți-vă că astăzi aproape pretutindeni există internet-café-uri. Un televizor, un computer și un telefon mobil sunt suficiente. De ce să ai două telefoane? Dacă petreci mai mult timp acasă decât în oraș, mobilul e un aparat în plus, pentru care trebuie să plătești, de care trebuie să ai grijă și care se poate dovedi o sursă de stres. Alegeți așadar între un telefon fix și unul mobil. Nu are sens să le aveți pe amândouă. Și de fapt mobilul nu le folosește mai mult celorlalți decât nouă înșine? Nu plătim oare abonamentul ca să fim, de cele mai multe ori, la dispoziția altora?

Audiovizualul

Vindeți, faceți cadou sau aruncați toate televizoarele și toate aparatele de radio, cu excepția câte unuia din fiecare.

E justificat să păstrați un radio pentru buletinele de știri și situațiile de urgență. Profitați la maximum de posturile de radio, care vă oferă gratuit mii de ore de muzică, de interviuri și de informații. Nu păstrați decât CD-urile pe care nu le-ați putea înlocui niciodată și, în schimb, studiați cu mai multă atenție programele oferite de posturile de radio.

Scăpați de discurile pe care nu le mai ascultați. Interesul pentru un CD dispare după ce l-am ascultat de câteva ori. Dacă vă place jazz-ul, conectați-vă la un post de radio de profil pe computer. Refuzați să fiți niște ascultători pasivi, apatici și muți. Alegeți singuri ce ascultați și ce nu vreți să ascultați.

Computerul poate fi folosit și pentru a asculta muzică pe CD. Mai mult, aceasta poate fi transferată pe un card de memorie.

DECORAȚIUNILE ȘI MOBILIERUL

Obiectele decorative

Pendule, ceasuri deșteptătoare, orologii, clopoței, termometre, statuete, bibelouri, trofee de război, animale împăiate, flori artificiale, fotografii înrămate, ceramică decorativă, tot atâtea cuiburi de praf și surse de incomodare vizuală. Dacă toate aceste obiecte ar dispărea într-un incendiu sau într-o inundație, le-ați înlocui? Animale masacrate pentru plăcerea ochiului, flori care nu se deschid niciodată, care nu au miros și care nu „vorbesc" – ce plăcere reală ne pot furniza asemenea lucruri, ce alt rost

pot avea decât acela de a umple un gol? Chiar aveți nevoie de masca aceea din abanos ca să vă amintiți de o călătorie în Africa? Asta e tot ce v-a rămas din respectivul voiaj? În zilele noastre, putem cumpăra orice de oriunde. Să obții ceva în viață și să obții ceva de la viață nu e totuna. Dintr-o călătorie ne putem întoarce cu ceva mult mai prețios decât niște simple obiecte: cu emoții, impresii, senzații, experiențe, cu un trecut. Atașamentul de lucrurile materiale ne împiedică să gustăm plăceri mai subtile și să accesăm cunoștințe mai profunde. Conform statisticilor întocmite de o companie de zbor americană, un turist cheltuiește aproape un sfert din bugetul alocat călătoriei pe cadouri și suvenire! (La fel de inutil este să păstrați ghidurile, broșurile și diversele pliante achiziționate din locurile vizitate. Acestea sunt reînnoite la fiecare șase luni. Dacă țineți neapărat, nu păstrați decât câteva numere de telefon.)

Plantele de interior

Nu confundați „peisajul de interior" cu un talmeș-balmeș de răsaduri, lăstari și plante uscate. Optați pentru arbuști de apartament. Deseori sunt mai ieftini decât plantele mici. Ficusul plângător este o specie care se dezvoltă foarte bine în apartament. Nu cumpărați nici brazi de Crăciun, ci decorați-vă arbuștii cu luminițe și ghirlande. Mii de alte detalii pot aduce același aer de sărbătoare în casă: de pildă, o față de masă decorată cu figurine religioase din hârtie creponată, pudră argintie și câteva lumânări...

Tablourile și alte decorațiuni murale

„Obiectele trebuie să circule. Ele vor trăi mult timp după noi sau vor dispărea ofilite, degradate, fără ca nimeni să le plângă. Ele nu aparțin nimănui cu adevărat, ci ne sunt încredințate temporar. Circuitul lor nu trebuie întrerupt. Fiecare trebuie să-și primească porția de bucurie din partea lor."

LYDIA FLEM, *Cum am golit casa părinților mei*

Înlocuiți zecile de mici decorațiuni murale cu un singur tablou mare și impunător. Sau cu o pictură pe un șevalet, pe care puteți să o mutați sau să o schimbați fără niciun efort. Sau, pur și simplu, nu le mai înlocuiți cu nimic. Vă veți obișnui cu noul decor, așa cum v-ați obișnuit cu toate aceste mici decorațiuni murale pe care le vedeți în fiecare zi, dar nu le mai priviți cu adevărat.

Mobilierul

„Într-o zi, am întâlnit un rabin care locuia într-o cameră micuță, în care nu avea decât o masă și un scaun. L-am întrebat:
«Dar, rabine, unde ți-e mobila?»
El mi-a răspuns:
«Dar mobila ta unde e?»
«Mobila mea? Păi, eu sunt doar în trecere...»
«Ei, și eu la fel, a replicat el. Sunt doar în trecere.»"

STUART WILD, *Legile spiritului*

În mod paradoxal, nu mobila „adevărată" este cea care aglomerează cel mai rău o casă. Dar dacă nu aveți decât

puține lucruri, ce sens are să păstrați mai mult de unul sau două paturi, o masă și câteva scaune, o canapea, un bufet și un șifonier în fiecare cameră?

Japonezii au analizat mult mai serios și mai poetic subiectul mobilierului. Înainte de a se îmbogăți și occidentaliza, nu-și permiteau câte o încăpere pentru fiecare funcțiune a vieții (dormit, mâncat, studiat, primit oaspeți); foloseau aceeași masă ca să mănânce și să scrie, ca să primească musafiri și să lucreze. Pernele decorative se transformau noaptea în perne de dormit, saltelele erau rulate și depozitate pe timpul zilei într-un dulap (astfel încât a doua zi puteau fi mutate în alt loc din casă). Cât privește celelalte obiecte, de vreme ce erau foarte puține, ocupanții casei le așezau pe mici rafturi amenajate în pereți.

Să ai puține lucruri nu înseamnă să trăiești auster sau să te privezi de plăceri, ci să te asiguri că plăcerile de care te bucuri sunt autentice, că te satisfac deplin și că reprezintă altceva decât ceea ce ne impun comercianții.

Cumpărați obiecte de calitate și problemele legate de mobilarea casei vor dispărea. Calitatea pieselor pe care le deținеți va elimina nevoia de a mai cumpăra și altele. Scopul? Să ajungeți să aveți în casă exact mobilierul care vă trebuie, în locul în care vă trebuie. Și asta pentru mulți, mulți ani înainte.

Mobilierul de depozitare

„Civilizația înseamnă multiplicarea fără limite a necesităților inutile."

MARK TWAIN

Atenție la toate piesele de mobilier și la dulapurile de depozitare. Trebuie să decideți singuri ce anume vor conține dulapurile voastre și ce nu.

Acest tip nou de mobilier, de depozitare, furnizează spații suplimentare care invită la acumularea de obiecte inutile. Ele încapsulează toate calificativele asociate ideii de „compactare" a lucrurilor (coșuri, dosare, dulapuri, etajere, cutii), dar în realitate nu fac decât să ne ofere pretextele și mijloacele necesare ca să păstrăm și să acumulăm în continuare și la nesfârșit alte și alte obiecte. Acest „tezaur", compact sau nu, e totuși acolo, chiar dacă e comprimat, îndesat, informatizat sau depozitat în saci de plastic vidați, cu aspect plăcut! Mobilierul de depozitare, chiar și cel mai ingenios, nu rezolvă de fapt problema. De fapt, nu face decât s-o ascundă mai bine. Iar excesul va găsi rapid calea ca să iasă din nou la suprafață (în conversațiile pe care le purtați, în gândurile și în emoțiile voastre).

Mobilierul de depozitare este din ce în ce mai voluminos, memoriile computerelor sunt din ce în ce mai extinse, metodele de plată sunt din ce în ce mai elastice, dar nimic nu corectează problema de bază, iar noi, „beneficiarii", ne adâncim tot mai mult în ea. E ca și cum ne-am reface garderoba ca să ascundem kilogramele acumulate.

Când vine vorba de acumularea de obiecte inutile, nu e nevoie să ne pricepem la înmulțiri; acestea se realizează de la sine. Un obiect întotdeauna cere un altul, ca să se asorteze, ca să-l completeze, ca să-l pună în valoare, ca să-l facă să pară mai interesant, ca să-l repare.

Și astfel, în scurt timp, ceea ce ați adăugat s-a și înmulțit deja.

Pivniţă, pod, debara, şopron, depozit...

Oale vechi şi sticle goale, tigăi şi cratiţe, mobilă, cufere, valize, coşuri, genţi, resturi de tapet, plăci de faianţă, cutii de vopsea, unelte de bricolaj sau de grădinărit, vechi articole de petrecere a timpului liber (role, instrumente muzicale, cutii de cărţi), bastoane, umbrele stricate. Aceste spaţii pline cu lucruri de aruncat pot, la rândul lor, să ne încorseteze aspiraţiile cele mai înalte şi posibilităţile de a duce o viaţă mai liberă. Toate sunt de fapt obiecte în privinţa cărora nu am putut să luăm o decizie. Şi pentru simplul fapt că sunt ascunse nu înseamnă că nu ne stânjenesc! Când astfel de spaţii sunt, în sfârşit, golite, şi noi putem să respirăm mai uşor.

Măsuţa de cafea, comoda, biroul...

Chei, mărunţişul rămas de la cumpărături, bijuterii, cărţi, stilouri, pliante publicitare, cosmetice, medicamente... Piesele de mobilier nu sunt făcute ca să „uităm" pe ele diverse lucruri, ca să acumulăm diverse obiecte. Dezordinea generează stres şi confuzie. Suprafaţa goală a unei mobile reduce anxietatea şi ameliorează estetica unei încăperi. Faceţi un triaj al obiectelor depozitate în astfel de locuri şi nu le mai păstraţi decât pe acelea pe care ar trebui să le purtaţi în geantă.

Dulapurile

Dulapurile sunt făcute pentru obiectele „active", nu pentru cele „pasive" (haine care nu se mai poartă, genți niciodată folosite...). De pildă, Rolodexul n-are ce să caute în dulap: fie vă folosiți de el în fiecare zi și atunci stă în geantă sau într-o încăpere la vedere, fie nu-și are locul în casă. Deseori, cu cât avem mai multe dulapuri, cu atât avem mai multe lucruri inutile; și cu cât dulapurile sunt mai adânci, cu atât talmeș-balmeșul este mai mare. Când grămada de lucruri este prea densă și prea tasată, gestul de a extrage articole din profunzimile ei și de a le pune la locul lor devine și mai enervant.

Goliți-vă etajerele, ardeți cutiile de carton goale, aruncați la gunoi toate mobilele de depozitare și interziceți-le pentru totdeauna accesul în universul vostru.

OBIECTELE PERSONALE

Hainele

„Pentru lumea din jur, orice om este așa cum se prezintă."
ADOLPH VON KNIGGE

Haine, lenjerie, articole de sport, de bricolaj, de grădinărit, de gospodărie, de interior, de ceremonie, uniforme. Păstrăm atât de multe obiecte personale, ca și când a renunța la unele dintre ele ar însemna să renunțăm la o parte din noi înșine! Dar ce sens are să porți o haină care nu-ți place numai ca s-o „uzezi" sau din motive sentimentale?

Urmând această logică, ne-am petrece toată viaţa „uzând" ceea ce este altfel mediocru.

Fiecare zi a vieţii trebuie trăită cât mai bine cu putinţă, pentru că fiecare zi contează. Descotorosiţi-vă de:

- Tot ceea ce e vechi. (Cine nu s-a simţit sigur pe sine într-o haină nouă şi cine nu s-a simţit deprimat într-una veche şi ponosită? Dacă vreţi să deveniţi alt om, încetaţi să mai purtaţi la nesfârşit haine vechi, căci energia vechilor probleme şi supărări rezidă încă în ele; o haină nouă vă va elibera şi vă va da o altă energie. „Să te simţi ca un nou-născut" înseamnă să te scuturi de emanaţiile trecutului.)
- Tot ceea ce nu vă mai reprezintă, tot ce nu mai corespunde stilului şi vârstei voastre.
- Tot ceea ce nu aţi purtat pe parcursul ultimului an.
- Tot ceea ce nu vă mai vine ca măsură (dacă nu credeţi că veţi putea pierde cele zece kilograme care vă împiedică să îmbrăcaţi unele articole din garderobă; dacă însă consideraţi că acest lucru este posibil, puneţi-vă ambiţia la bătaie şi stabiliţi-vă un termen-limită până la care să intraţi din nou în perechea de blugi pe care o adoraţi).
- Ţinutele folosite foarte rar. (Dacă nu frecventaţi un anumit mediu sau nu aveţi un loc de muncă unde vi se impune să vă îmbrăcaţi în smoching sau în rochie de seară în mod regulat, s-ar putea să descoperiţi că e mult mai convenabil să închiriaţi aceste haine, decât să le păstraţi în casă. În plus, unele veşminte sobre, dar de o calitate excelentă, pot fi agrementate cu o curea cu ştrasuri sau cu o floare prinsă la piept, astfel încât să fie folosite în diverse ocazii neprotocolare.)

- Toate hainele de care nu aveți nevoie cel puțin o dată pe lună în fiecare anotimp. Ați remarcat că, atunci când plecați de acasă pentru o săptămână, întotdeauna reușiți să vă descurcați bine cu puținele haine pe care le-ați luat în bagaj? Analizați cu atenție această realitate și transpuneți-o în existența cotidiană. Dacă ați păstra doar câte o singură piesă din fiecare tip de articol vestimentar – o pereche de blugi, o cămașă, un tricou, o fustă, o rochie, un pulover – probabil că v-ar fi suficient. Industria modei face investiții masive pentru a ne stimula în mod artificial dorința de a cumpăra noi și noi haine. Și tot din acest motiv schimbă tendințele în fiecare an și confecționează haine nu prea trainice.
- Toate „hainele-suvenir" (avem nevoie de veșminte diverse, dar nu și de „haine-suvenir", pe care le păstrăm uneori decenii întregi – precum rochia îmbrăcată în ziua în care mi-am cunoscut viitorul soț).

Achiziția de haine nu este, în general, limitată decât de buget sau, la modul ideal, de conștientizarea a ceea ce ne este cu adevărat necesar și potrivit. Alcătuiți-vă o garderobă care să nu depindă de modă, o garderobă bazată pe valori sigure, pe care nimic nu poate să le schimbe. În felul acesta vă veți construi propria libertate. Veți trăi așa cum doriți. Iată în continuare o listă cu piese esențiale, „fără vârstă", care vă vor permite să vă îmbrăcați adecvat și convenabil în funcție de sezon și în (aproape) toate situațiile, niște piese la care vă veți întoarce mereu și mereu (vă puteți permite mici „extravaganțe" de vară, câteva obiecte de îmbrăcăminte deloc costisitoare și pe care le puteți arunca după ce le trece vremea):

- un palton de calitate, cu căptușeală detașabilă pentru zilele friguroase;

- un mantou pentru primăvară și toamnă;
- două sau trei perechi de blugi;
- o cămașă din bumbac alb cambrată (comandați-o la un croitor de cămăși bărbătești);
- câteva tricouri albe de calitate;
- câteva pulovere cu guler rulat din cașmir de cea mai bună calitate;
- o rochie sau o fustă neagră pentru seară;
- unul sau două costume frumoase, cu sacou și pantalon, ale căror piese pot fi purtate și separat.

Odată ce v-ați alcătuit o astfel de garderobă (ceea ce poate să dureze ani, deoarece prețul nu este tocmai mic), uitați de modă și începeți să vă gândiți la altceva! În căutarea calității vestimentare, acționați cu aceeași exigență ca în celelalte domenii ale vieții (locuință, hrană, relații). Permiteți-vă luxul de a refuza să acceptați compromisurile. A-ți acorda timpul necesar ca să găsești ceea ce-ți dorești nu se traduce printr-o pierdere de timp și nici printr-o secătuire a contului din bancă. Sunteți suficient de bogați ca să cumpărați obiecte de proastă calitate? O haină este un tip de achiziție care, dacă a fost făcută cu inteligență, își va oferi beneficiile pe parcursul anilor. În plus, să cumperi veșminte frumoase este un element indispensabil al bunăstării psihice. Refuzați să fiți un „manechin" care poartă niște haine. Ceea ce trebuie să se vadă este adevăratul eu interior, nu acela pe care ați vrea să-l afișați.

Bijuteriile și parfumurile

Reduceți numărul de bijuterii și parfumuri pe care le dețineți. Vă sunt suficiente un parfum și una sau două

bijuterii. Ne simțim libere când nu avem decât o pereche superbă de diamante la urechi, o pereche pe care o purtăm în permanență! În plus, persoanele din preajma noastră resimt un sentiment de siguranță. Regăsindu-ne parfumul și aceleași bijuterii, ne „regăsesc" și pe noi mai ușor.

Produsele de îngrijire și de frumusețe

În ceea ce privește produsele de toaletă, de îngrijire (pentru piele, păr, mâini și picioare, produsele de machiaj etc.), evitați deopotrivă flacoanele de timp „jumbo", dar și pe cele de tip „eșantion". Aruncați la gunoi fără nicio ezitare bucățelele de săpun rămase sau produsele pe care nu le-ați mai utilizat de un an. La fel ca alimentele, produsele cosmetice perimate nu ne fac bine. Cât despre eșantioanele distribuite în parfumerii, dimensiunile lor mici garantează că nu le vom folosi niciodată. Astfel, vor ajunge să călătorească din trusa de machiaj într-un sertar sau viceversa. Mai mult, ne sunt oferite ca să ne determine să facem și mai multe cumpărături. Așadar, acționați fără milă: la coș cu ele! Și apoi, amintiți-vă: este atât de plăcut și de relaxant să te îngrijești cu puține produse!

Produsele farmaceutice

Câteva comprimate de aspirină, câteva pansamente adezive, un antiinflamator, un dezinfectant, un analgezic, fețe sterile, aceste câteva „esențiale" ar trebui să constituie baza dulăpiorului cu farmacia personală, nicidecum medicamente deja expirate sau pe care nu le mai utilizăm deoarece am încheiat tratamentul. Asemenea

produse trebuie duse la o farmacie. Angajaţii de acolo vor şti ce să arunce şi ce să redistribuie către organizaţiile de caritate.

Kyu kyu bukuro

Zen-ul a exercitat o influenţă puternică asupra japonezilor, învăţându-i (printre altele) să fie mereu pregătiţi să facă faţă necunoscutelor vieţii, să nu se bazeze decât pe ei înşişi şi să nu cheltuiască inutil, din lipsă de prevedere; majoritatea au în geantă un *kyu kyu bukuro*, un săculeţ din bumbac în care păstrează unul-două pansamente adezive, un ac de siguranţă, aţă şi un ac de cusut, două comprimate împotriva migrenelor, o foarfecă mică, o pensetă. Eu, ca franţuzoaică, am adăugat în săculeţul meu puţină esenţă de lavandă pentru zgârieturi, înţepături de insecte, o aftă, o arsură. (De citit cartea lui Jean Valnet despre multiplele posibilităţi de utilizare a uleiurilor esenţiale, aceste mici minunăţii ale minimalismului.)

Genţile

Din ce în ce mai multe femei preferă să îmbrace haine la preţuri accesibile, cheltuind însă nebuneşte pentru un accesoriu care să le îmbogăţească ansamblul estetic. Atunci când avem un serviciu sau călătorim, este aproape imposibil să ne mulţumim cu o singură geantă, dar pentru a ne limita doar la genţile de care avem cu adevărat nevoie trebuie să facem apel la o veritabilă artă.

Trei genţi – una mare, una medie şi alta mică – pot acoperi practic toate potenţialele necesităţi în domeniu:

Geanta cea mică, de zi cu zi, sau geanta „passe-partout"

Unele obiecte ne sunt indispensabile pe tot parcursul zilei: ochelari, telefon mobil, chei, portmoneu, agendă cu adrese și telefoane, țigări, batiste, ruj de buze, medicamente. Geanta ar trebui să fie întotdeauna de mici dimensiuni și să ne stea la îndemână în permanență, chiar și atunci când suntem acasă și ne uităm la televizor. Ea poate fi introdusă într-o geantă mai mare, rezervată unor activități anume (sport, călătorii, weekend), sau poate fi folosită doar ca atare (când ieșim să plimbăm câinele, când facem cumpărături, când mergem la restaurant.). Deprindeți arta supremă a minimalismului, care cere să avem totul la îndemână, în orice clipă din zi sau din noapte, acasă sau la birou, în călătorii sau cu ocazia unei escapade neprevăzute. Tot acest minim necesar nu trebuie să atârne greu (500–800 de grame pentru tot ce am enumerat). Secretul? Obiecte ușoare, cu volum redus, gândite și alese cu cea mai mare atenție, dar și cu simț practic, cu ingeniozitate și cu dragoste pentru ordine și organizare (câteva file-cec în portofel sau în agendă, un mic portmoneu, un etui din piele moale pentru ochelari, cărțile de vizită ținute la un loc cu un elastic). Astfel vom începe să ne regândim, rând pe rând, toate gesturile, toate alegerile: să plătim cu cec, cu bani sau cu cardul, să ținem socoteala cheltuielilor sau să ne încredem în șansa unei bancnote uitate în vreun buzunar, să avem un singur ruj de buze în stare perfectă sau patru tuburi folosite la întâmplare, unde și când să ne machiem ca să nu ne mutăm cosmeticalele din baie în geantă și invers (apropo, folosiți produse cu mai multe funcții precum cremele colorate pentru buze, pometi și ochi, un singur creion pentru ochi și sprâncene), dacă să ne luăm un mobil sau să ne mulțumim cu telefonul fix.

Totul sau aproape totul poate să fie mai ușor, mai estetic și mai funcțional; iar pentru rezultatul obținut, merită să depunem micul efort necesar: având totul la îndemână, în orice clipă, vom evita să pierdem timp, să ne stresăm și să intrăm în încurcături!

O geantă de dimensiuni medii

Din nailon foarte ușor, dar solid, pentru sport sau pentru o excursie de weekend (în completarea valizei), această geantă poate să conțină și o alta mai mică, în care să introducem lucrurile de care avem nevoie atunci când plecăm de acasă pentru o singură noapte: o pijama de călătorie, un set de lenjerie de corp (călătorii versați își clătesc lenjeria intimă și o rulează într-un prosop în timp ce se spală pe dinți), un ceas deșteptător de voiaj, puțină cremă de pantofi (în călătorii, deci atunci când mergem mult pe jos, ne gândim cel mai des la lustruitul încălțărilor, cu atât mai mult cu cât în hotel trebuie să fii „îngrijit"), câteva somnifere (pentru a putea dormi în cazul în care ne confruntăm cu un decalaj orar, chiar dacă acasă nu folosim niciodată astfel de pilule), o mască pentru ochi și dopuri pentru urechi pentru a dormi bine, o gentuță-plic transparentă (în care să ne ținem documentele de călătorie, cărțile, broșurile, notițele) și o pereche de șosete din lână groasă, pe care să le utilizăm pe post de papuci în avion sau dacă ni se face frig noaptea. Să călătorești lejer nu înseamnă să călătorești neglijând astfel de mici detalii la care nu ne gândim în perioadele „normale". Ulterior, e suficient să adăugați la aceste „constante" de voiaj tot ce vă este necesar în funcție de ocazie.

O geantă mare de voiaj sau o valiză

Pentru fiecare călătorie în parte, întocmiți o listă cu tot ce vreți să luați cu voi și modificați-o pe măsură ce vă schimbați opțiunile (lucruri care nu v-au folosit, lucruri care v-au lipsit în trecut). După câteva deplasări și tot atâtea greșeli, veți ajunge să călătoriți lejer, dar și perfect echipați. O valiză umplută inteligent poate să simplifice multe situații. De obicei, tendința este să luăm cu noi cu 300–400% mai multe lucruri decât cele de care avem realmente nevoie în deplasări, ceea ce ne încetinește ritmul și generează o stare de oboseală, îngreunându-ne fiecare pas pe drumul pe care-l avem de parcurs.

Data viitoare când veți ajunge într-o cameră de hotel, goliți-vă valiza pe pat și decideți care lucruri nu vă sunt cu adevărat necesare. Iar dacă veți constata că există și obiecte care vă lipsesc, probabil că le veți găsi la magazinele din apropierea hotelului. Reducerea bagajului excesiv pe parcursul unei călători poate fi un bun început pentru operațiunea de simplificare la nivel general. Reconsiderați de asemenea genul de cadouri pe care le luați pentru acasă. De ce, în loc să le duceți apropiaților suvenire, să nu le oferiți specialități reprezentative pentru țara pe care ați vizitat-o și să nu le povestiți călătoria făcută?

Echipamentele de sport

Renunțați la orice echipament de sport pe care nu l-ați utilizat pe parcursul ultimului an. Faceți-l cadou sau vindeți-l. Dacă nu este folosit, oricum se va degrada cu trecerea vremii. Și între timp altele, mai performante, vor apărea pe piață. Poate că intenția de a relua practicarea

tenisului sau a canotajului nu semnifică, de fapt, decât dorința de a retrăi trecutul. Vi se pare o atitudine realistă?

Materialele pentru bricolaj

Faceți cadou toate materialele pentru bricolaj sau arte plastice, jocurile și aparatele pe care nu le-ați folosit pe parcursul ultimului an. Dacă n-ați apucat încă să lăcuiți din nou această măsuță veche de toaletă, care așteaptă de trei ani, dacă n-ați mai urcat nici măcar o dată pe bicicleta medicinală din casă (mersul cu bicicleta în aer liber este mult mai sănătos!), faceți-le cadou unei persoane care le dorește sau duceți-le la un centru de reciclare. Nu mai păstrați decât obiectele pe care le folosiți în mod regulat.

Colecțiile

Timbre, fluturi, soldăței de plumb sau degetare, toate aceste obiecte țin de unele preocupări frivole și puerile. Fluturii în natură, scoicile pe nisip, în mediul lor natural, sunt mult mai frumoase! Oricum, niciodată nu veți putea să dețineți totul. De cele mai multe ori, obiceiul de a colecționa, ca și cel de a acumula obiecte, pune în evidență dorința de posesiune, de a controla lumea materială. Este, într-adevăr, o pasiune, dar nu există oare modalități mai interesante de a trăi decât aceasta care impune să-ți petreci timpul acumulând, cumpărând, vânând chilipiruri, tânjind ca lucrurile să fie ale tale și numai ale tale? Donați-vă colecțiile unor muzee sau unor asociații caritabile, pentru ca alte persoane să poată profita de ele.

Documentele administrative

Din păcate pentru cei care doresc să-și elibereze locuința, documentele administrative nu trebuie aruncate. Este bine să păstrați toată viața chitanțele de chirie sau întreținere, fișele salariale, facturile, diplomele, contractele de muncă, documentele medicale, decizia de pensionare, declarațiile de venit. Dar toate aceste documente pot fi clasate cu minuțiozitate și în mod regulat, astfel încât să nu ocupe mai mult de o cutie mică de carton. Unul dintre domeniile în care puteți evita să acumulați multe acte este cel bancar. Cât mai mult posibil, faceți plăți folosind lichidități. Feriți-vă de credite, cu excepția celor pentru casă sau pentru investiții „vitale", dar și de diversele servicii „financiare", care constituie o veritabilă afacere menită să profite de banii, de neștiința și de sentimentul de nesiguranță al clienților. Opțiuni de creditare, cadouri publicitare, puncte de credit acordate la cumpărături – cutiile noastre poștale ne cer ajutorul: „Goliți-ne, spuneți-le să înceteze!" În acest domeniu, puteți de asemenea:

- să nu păstrați decât un singur cont, închizându-le pe toate celelalte;
- să refuzați orice documente de natură publicitară;
- să refuzați serviciile propuse (de exemplu, vărsământul automat);
- să reconsiderați asigurările de sănătate și de viață de care aveți nevoie;
- să nu folosiți cecuri decât atunci când este neapărat necesar, iar restul plăților să le faceți în bani lichizi (mai

puţine surprize la sfârşit de lună, mai puţine incertitudini în conturi);
- să nu păstraţi decât un singur card de credit (vă este util ca să rezervaţi o cameră de hotel sau un bilet de tren pe internet, de pildă);
- să renunţaţi la cardurile care au drept scop acumularea de puncte (dacă acestea nu vă revin sub formă de bani);
- să nu mai păstraţi decât chitanţele care sunt, în acelaşi timp, şi bon de garanţie.

Perioada de păstrare a diverselor documente

TOATĂ VIAŢA
- certificatul de naştere;
- livretul militar şi actele care vin în completarea lui;
- diplomele;
- certificatul de căsătorie;
- titlurile şi documentele care sunt necesare pentru reglementarea (co)proprietăţii;
- facturile pentru executarea de lucrări, de reparaţii sau pentru achiziţionarea unor bunuri de valoare ridicată;
- testamentele;
- libretele de economii;
- contractele de închiriere;
- poliţele de asigurare şi dovezile de reziliere;
- tot ce are legătură cu pensiile civile şi militare;
- tot ce are legătură cu pensionarea;
- tot ce are legătură cu sănătatea: carnetul de sănătate, cardul de asigurat, certificatele de vaccinare, dosare medicale – radiografii, analize, anumite reţete...

TREIZECI DE ANI

- chitanțele și documentele justificative cu privire la plata oricăror indemnizații reparatorii;
- documentele cu privire la recunoașterea unei datorii civile.

ZECE ANI

- devizele și garanțiile primite de la arhitecți și de la antreprenori;
- facturile de electricitate și gaze și actele care fac dovada plăților achitate;
- documentele cu privire la recunoașterea unei datorii comerciale.

ȘASE ANI

- declarațiile de venituri;
- copiile documentelor înaintate Administrației Financiare;
- actele care fac dovada achitării impozitelor.

CINCI ANI

- documentele justificative cu privire la achitarea dobânzilor datorate în virtutea unui credit sau a unui alt tip de aranjament financiar;
- documentele justificative cu privire la achitarea unei pensii alimentare, a alocațiilor de șomaj, a alocațiilor pentru creșterea copiilor sau a cotizațiilor la Serviciile de Asigurări Sociale;
- copiile fluturașilor de plată ale angajaților voștri, semnate de aceștia.

DOI ANI

- chitanțele primelor de asigurare;
- facturile de telefon, documentele care dovedesc achitarea acestora și chitanțele de transport.

ŞASE LUNI

- facturile de plată de la hotel, restaurant şi pensiune şi chitanţele care atestă achitarea acestora.

DOCUMENTE A CĂROR PERIOADĂ DE PĂSTRARE ESTE VARIABILĂ

- fluturaşii de salariu (până la primirea deciziei de pensionare);
- contractele de muncă sau de colaborare (pe întreaga durată a contractului şi doi ani după rezilierea acestuia);
- bonurile de garanţie (pe perioada acoperită de acesta);
- devizele (până la emiterea facturii de plată);
- dosarele şcolare ale copiilor (până la încheierea studiilor şi chiar şi ulterior);
- cotoarele carnetelor de cecuri bancare, taloanele pentru mandate şi viramente, ca şi alte documente care au legătură cu acestea (cât mai mult timp posibil);
- chitanţele de închiriere, documentele care atestă starea locuinţei (pe toată perioada ocupării locuinţei în cauză şi până la recuperarea sumei depuse drept garanţie, dacă este cazul);
- contractele de împrumut (zece ani după expirarea contractului);
- facturile (cât timp păstraţi obiectul cumpărat).

Tipăriturile

În ceea ce priveşte materialele scrise, se spune că o persoană citeşte cel puţin opt foi de hârtie în fiecare zi. În realitate, tipăriturile mici – broşuri, pliante, ziare, reviste, note informative – ne consumă jumătate din timpul de care dispunem. Dar ce sens are să păstrăm ceva ce nu vom

mai reciti probabil niciodată? Nu uitați că, atunci când vorbim despre textele tipărite, nu putem discuta despre „mai târziu", ci doar despre „mai mult".

Un mic truc: puneți toate broșurile și pliantele într-o geantă pe care o luați cu voi când plecați de acasă. Pe drumul către birou, de exemplu, începeți să le triați. Rupeți imediat tipăriturile care vi se par inutile (ca să nu mai reveniți asupra lor ulterior), reținând numai paginile care vă interesează. Sau notați-vă ce considerați că este esențial, apoi aruncați restul. Folosiți de asemenea scannerul, dacă doriți neapărat să păstrați anumite informații, articole de presă etc. Anulați-vă abonamentele la reviste și ziare pe care nu aveți timp să le citiți acum. Alegeți voi înșivă ce vreți să citiți.

2

TEHNICILE

CUM SĂ PROCEDĂM

De unde să începem?

„După ce m-am întrebat... dacă am dreptul să distrug tot ce nu aruncaseră ei la coș, după ce am frământat între degete câteva foi de hârtie vechi de când timpul, am fost prinsă de furia simplificării. Asemenea unei grădini transformate în junglă, bucuria de a sfârteca, de a reteza, de a tăia în carne vie m-a cotropit. M-am lăsat în voia ei, în voia dorinței de a face, în sfârșit, gol în jurul meu. Am îndesat toate peticele și peticuțele de hârtie în coșuri de gunoi uriașe, care s-au îngreunat până ce au devenit imposibil de clintit din loc, asemenea amintirilor care uneori sunt împiedicate să se stingă în uitare."

LYDIA FLEM, *Cum am golit casa părinților mei*

Dacă acțiunea de simplificare vă induce un sentiment de spaimă, dacă renunțând la diverse bunuri vă temeți că veți resimți o lipsă ori că veți suferi un șoc, există posibilitatea să faceți acest exercițiu asigurându-vă totuși o portiță de ieșire.

Mai întâi, alegeți un domeniu al vieții sau un loc din casă în privința căruia vă puteți permite să derulați un asemenea exercițiu „în deplină siguranță". De exemplu, poate că nu vreți să începeți cu bucătăria sau cu subsolul. Este firesc să nu curățați din start o întreagă încăpere. Inaugurați acțiunea cu sertarele biroului sau cu sertarul „îndeasă-tot" din bucătărie. Atacați dulapul cu lenjerie sau un colț din garaj. Important este să începeți de undeva, acum.

La fel de important este să acordați atenție sentimentelor pe care le trăiți în timp ce degajați această parte a existenței voastre. Dacă încercarea de a vă lua rămas-bun de la niște cuie vechi, de la becurile arse ori de la decorațiunile de Crăciun sparte vă generează o stare de anxietate sau de tristețe, nu vă grăbiți, ci analizați-vă minuțios sentimentele. Întrebați-vă de ce simțiți astfel în relație cu respectivele obiecte. Dacă însă veți avea o senzație de ușurare, de lejeritate, un sentiment de libertate sau de plăcere pe măsură ce dulapul cu lenjerie devine mai aerisit și mai frumos rânduit, apreciați aceste emoții și continuați-vă treaba.

Începeți prin a arunca lucruri mai puțin importante la nivel personal, bunuri materiale care au o însemnătate emoțională redusă. Ulterior veți putea trece la lucruri mai puțin materiale, precum suvenire, fotografii, obiecte cu o mai mare valoare afectivă.

Atacați un sertar, o cutie...

Când „atacați" un sertar sau o cutie plină cu mărunțișuri, goliți-i întreg conținutul pe o masă sau pe un pătrat de pânză. Când veți vedea toate lucrurile acelea astfel etalate, în interiorul vostru se va produce o reacție. Atunci vă va fi mult mai simplu să aruncați 90% din obiectele cu pricina, decât să le puneți la loc în sertar sau în cutie. Cele care necesită un plus de energie și curaj sunt obiectele cu valoare sentimentală, suvenirele, hârtiile. Însă multe dintre aceste relicve constituie dovada unor proiecte neterminate, a unor planuri abandonate, a unor bune intenții uitate și așa mai departe.

Faceți curățenie pas cu pas

Curățați cu rigurozitate spațiul pe care l-ați degajat. Închideți sistemul de încălzire sau climatizare și deschideți larg toate ferestrele și ușile. Măturați, spălați sau dați cu aspiratorul. Procedați astfel încât spațiul respectiv să respire în acord cu noile voastre intenții. Apoi faceți un duș, o baie sau măcar spălați-vă pe mâini și pe față. În final aprindeți câteva lumânări parfumate, așezați flori în glastre, invitați-vă îngerii păzitori și ghizii spirituali să fie prezenți și binecuvântați locul cu pricina, de curând „purificat", umplându-l cu dragoste și lumină. Acțiunea de simplificare trebuie să vă inducă o stare de pace, de puritate și de bine, conferindu-vă elanul necesar pentru a o continua și în altă parte a casei.

Eliberați-vă cât mai repede de obiectele de mari dimensiuni

De câți ani n-ați mai atins clapele pianului? Fiți realiști. Descotorosiți-vă de el. În felul acesta veți dobândi atât de mult spațiu, încât veți ataca obiectele de mici dimensiuni cu mai mult curaj.

Tehnica sacilor și a cutiilor de carton

„De fiecare dată când privirea și mâinile mele cântăreau un obiect, o decizie trebuia luată. [...] De zeci, de sute, de mii de ori am fost nevoită să evaluez un lucru și să-i decid soarta: la gunoi, de luat cu mine, de dăruit, bun pentru o potențială negociere."

LYDIA FLEM, *Cum am golit casa părinților mei*

Este într-adevăr util să păstrați niște cărți pe care știți bine că nu le veți mai reciti niciodată, un serviciu de cafea ciobit, o șosetă desperecheată? Fiți necruțători: este în joc spațiul vostru vital. Puneți într-o geantă toate obiectele de a căror necesitate vă îndoiți. Așteptați cât este nevoie ca să vedeți în ce circumstanțe unul din obiectele respective vă va fi util. Când îi veți constata necesitatea, înainte de a-l scoate din geantă, întrebați-vă dacă nu există și o soluție alternativă.

Dacă vă gândiți să renunțați la un lucru, dar vă simțiți încă legați de el, sau nu știți sigur dacă veți mai avea nevoie de el, faceți un test. Împachetați-l cu grijă și așezați-l într-un colț dedicat acestui scop, pe care l-ați păstrat în garaj sau în subsol. Scrieți data pe cutie. Dacă nu veți dori să recuperați conținutul cutiei pe parcursul unui an, puteți să-i spuneți „la revedere".

Pregătiți-vă pentru o curățenie de proporții: înarmați-vă cu cutii de carton, saci de gunoi și bandă adezivă pentru a „sigila" o dată pentru totdeauna tot ce trebuie să iasă din casă, fără a mai fi tentați să reveniți asupra deciziilor luate. Apoi goliți, de exemplu, conținutul unui dulap și etalați-l pe jos sau pe o suprafață de mari dimensiuni (masa din sufragerie, patul acoperit cu saci din plastic). Scrieți pe fiecare cutie sau pe fiecare sac:

- de aruncat;
- de făcut cadou;
- de vândut;
- de reciclat;
- de returnat;
- de curățat sau de reparat;
- în așteptare.

Apoi puneți la loc în dulap doar obiectele pe care ați ales să le păstrați, cu condiția să fie în perfectă stare și utilizabile (nu cămăși cu nasturi lipsă, nu cafetiere care au nevoie de un capac nou...).

Cu cât aruncați mai multe lucruri, cu atât vă va crește pofta de a arunca și altele. Din fiecare părticică eliberată a universului vostru va izbucni un val nou de energie, care vă va permite să înaintați pe acest drum dificil.

Acordați-vă un singur sertar „îndeasă-tot"

În el veți păstra:

- baterii;
- elastice;

- foarfece;
- role de bandă adezivă;
- carnețele Post-it;
- sfoară;
- lanterne etc.

Acordați-vă un singur sertar-depozit în fiecare încăpere. Sertarul acesta trebuie să fie mic, folosit cu parcimonie și curățat în mod regulat.

Geanta „îndeasă-tot"

Pe vremuri, în Japonia, fiecare locatar al casei avea un cufăraș cu sertare pe care îl lua cu el dintr-o cameră în alta, pentru a avea mereu la îndemână ochelarii, cartea, foarfeca sau unghiera. Păstrați-vă toate obiectele personale într-un loc. Pentru mine, trusa de cosmetice a jucat multă vreme rolul de „îndeasă-tot", dar acum prefer în locul ei o geantă mare. În ea îmi păstrez hârtia de corespondență, carnetele, documentele, pe scurt, toate obiectele personale. În felul acesta, nimic nu zace aruncat prin casă și, locuind în Japonia, sunt pregătită în caz de cutremur! Nu trebuie să mă mai gândesc în care sertar mi-am lăsat cheile de rezervă. Geanta aceasta îmi permite de asemenea să nu acumulez mai multe lucruri decât pot încăpea în ea și să le elimin pe cele de care nu mai am nevoie (de exemplu, factura telefonică de acum șase luni). N-am dreptul să mă las dusă de val: dacă geanta este prea plină, caut imediat să văd care obiecte din interiorul ei nu-mi sunt strict necesare.

Așezați la vedere obiectele în legătură cu care aveți ezitări

Obiectele care nu ne folosesc, care ne plac, dar nu suficient ca să ne dorim să le vedem în permanență lângă noi (vaza făcută cadou de o verișoară la întoarcerea din Egipt, scrumiera din cupru lucrată manual adusă de nepot din prima lui călătorie peste graniță), pot sfârși prin a ne oripila. Tehnica e simplă: așezați-le într-un loc cât mai vizibil din camera de zi. Fie vă veți plictisi de ele rapid, fie le veți găsi un loc al lor, precum o cutie de pantofi în care le veți închide alături de celelalte obiecte „detestate", așteptând să vă descotorosiți de toate la un moment dat.

Limitați-vă la câteva culori

Se spune că persoanele care au o culoare preferată și trăiesc în acord cu ea sunt mai performante în viață decât celelalte, deoarece ele știu ce vor și acționează în consecință. Dacă, de exemplu, vă plac culorile neutre, de ce să nu vă transformați universul într-un degrade de alb, gri și negru (așternuturi de pat, haine, veselă)?

Limitându-ne la anumite culori, le putem elimina pe cele care nu se asortează. În felul acesta, întregul spațiu va fi mai armonios, mai estetic și mai practic (și ușor de întreținut). Odată ce v-ați ales culorile preferate, renunțați la tot ce este policrom, în picățele sau înflorat. De ce să păstrezi o eșarfă roșie, dacă te simți neplăcut când porți această culoare?

Fixați-vă limite prin numere

„Creați simplitatea pulverizând tot ce nu e real, tot ce nu e util, tot ce nu are sens, până când, la fel ca David al lui Michelangelo, tot ce vă rămâne în viață va fi de o frumusețe care vă taie răsuflarea."

VICKI ROBIN, JOE DOMINGUEZ, *Banii sau viața*

În cazul lenjeriei de corp, al pieselor vestimentare (șosete, tricouri, pantaloni, bluze) și al lenjeriei de casă (prosoape de baie), puteți alege numărul șapte pentru tot ce folosiți zilnic. Astfel veți evita acumulările inutile, având însă la dispoziție o gamă confortabilă.

Cât privește vesela și obiectele rezervate musafirilor, cine mai are nevoie astăzi de douăzeci și patru de piese? Marile petreceri de familie sunt tot mai puține. Multe persoane păstrează servicii de masă pe care nu le folosesc decât foarte rar. În plus, se tem mereu să nu le spargă. Acestea s-au transformat într-un fel de talisman, deseori asociat cu o căsătorie, cu persoane dispărute sau cu un cadou, și sunt păstrate ca și când ar avea puterea magică de a perpetua relațiile familiale.

Împărțiți cu alte persoane tacâmurile moștenire de familie sau seturile de pahare din cristal. Păstrați, de pildă, câte șapte piese din fiecare, dacă nu vreți să renunțați la toate. Cu ce rimează cele șase, douăsprezece sau douăzeci și patru de piese ale tuturor acestor servicii de masă?

Gândiți-vă cum ar fi casa voastră dacă nu ați mai avea obiecte în dublu exemplar

„Casa goală... puține lucruri, toate foarte simple și alese în funcție de puterea lor de a dispărea prin uzură, puține lucruri, dar fiecare la locul lui în acest spațiu gol."

WERNER LAMBERSY, *Maeștri și case de ceai*

Odată ce nevoile de bază sunt satisfăcute, tot ce nu e necesar începe să se transforme într-o acumulare de inutilități.

Un singur fel de pahare de vin, un pulover, o fustă, un pantalon pentru fiecare ocazie, o singură geantă, o singură mașină sunt suficiente. Dumneavoastră câte obiecte în dublu exemplar aveți? Catherine, prietena mea, îmi spune că dacă are mai mult de un portmoneu, devine confuză, și dacă are mai mult de un lucru la care trebuie să se gândească, uită sau pierde unele obiecte.

Păstrați doar ceea ce vă este necesar, într-un singur exemplar

„Bunurile deținute sunt provizii pentru viitor."

GANDHI

Dacă avem totul în dublu exemplar suntem oare mai fericiți? Câte genți, portmonee, eșarfe, inele etc. aveți? Un singur exemplar din fiecare dintre aceste obiecte vă este suficient ca să trăiți normal și plăcut. Însă mulți dintre noi nu știu să aleagă ce e mai bun, ce e mai practic, ce e mai „multifuncțional", așa că păstrează toate obiectele pe care le au, fiindcă nu sunt pe deplin satisfăcuți de nimic. Filozofia zen insistă însă: „Unul și doar unul!" Iată câteva

exemple de obiecte de uz cotidian care sunt suficiente într-un singur exemplar:

- un ulei (de păr, de corp, pentru masaj, pentru unghii);
- o ținută de lucru (pentru curățenie, grădinărit, gătit, bricolaj);
- un parfum;
- un ruj de buze;
- o pereche de cercei, un inel, o brățară;
- pentru domni, un aparat de ras, o loțiune tonică (și așa mai departe);
- o culoare pentru fiecare ținută vestimentară (sus, jos, încălțări);
- o agendă (care să conțină adrese, calendar, lista de întâlniri, facturi, chitanțe etc.);
- o ținută de iarnă (palton, ghete, căciulă, mănuși);
- o ținută de „weekend" pentru primăvară și toamnă (jachetă din tweed, pantaloni, pantofi, geantă de weekend).

Regrupați obiectele pe categorii și familii

„Tot ce contravine esențialului trebuie respins."

KARLFRIED GRAF DÜRCKHEIM

Regrupați obiectele pe familii, în funcție de utilitate și scop. De exemplu:

- Puneți la un loc hainele de casă, lenjeria de noapte și cea de baie.
- Puneți toate obiectele cu aceeași funcțiune (medicamente, produse de machiaj, produse pentru unghii)

într-o singură trusă, nu în sertare, pe rafturi, în geanta de stradă sau într-un sertar din bucătărie. Veți descoperi probabil patru sau cinci pile de unghii, două tuburi de aspirină desfăcute, trei dermatografe.

- Separați produsele de îngrijire (săpun, șampon, cremă sau ulei) de cele de machiaj.
- Puteți de asemenea să vă amuzați făcând câte o fotografie fiecărei „familii" de obiecte, ca să vedeți dacă toți „membrii" ei coabitează în armonie, ca și când ați avea de prezentat pentru revistă conținutul ideal al valizei cu care ați pleca pentru o săptămână în Egipt, serviciul de ceai cu care vă tratați prietenii, ținuta ideală pentru o plimbare prin pădure într-o duminică de toamnă sau într-o dimineață de iarnă înzăpezită. Dacă dorim să ne limităm strict la lucrurile de care avem cu adevărat nevoie, fără nimic altceva, nu putem improviza, ci trebuie să ne rezervăm timp și să facem o analiză aprofundată. Dar recompensa va fi pe măsură!

Cereți ajutor atunci când vreți să aruncați lucruri

Feriți-vă de prietenii care, în magazin fiind, vă încurajează să cumpărați toate produsele în fața cărora vă extaziați! Prietenul adevărat este acela care încearcă să vă tempereze, care vă sfătuiește să mai așteptați, să vă mai gândiți.

Atunci când purcedeți la trierea obiectelor din casă, invitați un prieten care vă încurajează să aruncați tot ce vă este inutil, o persoană care, la rândul ei, posedă puține lucruri. În plus, atunci când ne lăsăm ajutați de o altă persoană în acțiunea de simplificare, ne simțim mai puțin vinovați: în fond, putem spune că altcineva a decis

pentru noi. Cereți sfatul mai multor prieteni pentru a renunța la anumite obiecte: solicitați o amică expertă în modă, să vă convingă să renunțați la hainele care nu vă mai avantajează; apelați la un prieten specialist în gastronomie să vă sfătuiască în privința ustensilelor de bucătărie inutile și să vă învețe „trucuri" de profesionist (cum să tai pătrunjelul cu foarfeca într-un pahar lung și îngust).

Dacă nu aveți forța fizică necesară ca să aruncați singuri piesele de mobilier de mari dimensiuni, rugați-i să vă ajute pe prietenii mai tineri sau pe nepoți. Poate că ei vor fi chiar încântați să primească în schimbul acestui serviciu obiectele a căror inutilitate încă nu au constatat-o. Lăsați-i să treacă și ei prin această experiență. Nu putem trăi frugal fără resentimente decât după ce am avut „de toate".

Plecați într-o călătorie lungă

„Când călătoresc, nu iau cu mine decât îndrumările maestrului meu. Mai ușoare decât penele păsărilor, le duc pe umeri cu lejeritate. Mai practice decât aurul, le ascund acolo unde vreau."

MILAREPA

Dacă vreți să vă schimbați viața cu adevărat, să vă regăsiți elanul, cea mai radicală metodă este aceea de a pleca într-o lungă călătorie. Procedeul este utilizat frecvent în Statele Unite, unde poți să întâlnești deseori persoane singure sau cupluri care au renunțat la serviciu, și-au „lichidat" toate posesiunile și și-au vândut casa pentru a lua o pauză de reevaluare a propriei existențe. Unii își cumpără o rulotă și călătoresc un an sau chiar mai mult

prin toată țara, iar în tot acest timp citesc, meditează, întâlnesc persoane din medii diferite.

Chiar dacă nu împingem lucrurile atât de departe, fiecare dintre noi ar trebui să-și ofere, măcar o dată în viață, o astfel de călătorie. Faptul că ne părăsim locuința pentru o perioadă îndelungată ne obligă să ne facem ordine prin încăperi, să ne triem posesiunile alegând ce luăm cu noi, să trecem în revistă cu meticulozitate toate bunurile pe care le deținem. Starea de febrilitate anterioară plecării ne va fi și ea de folos: acesta este momentul ideal ca să renunțăm la cât mai multe lucruri – mai ales dacă alegem să ne împrumutăm sau să ne închiriem casa pe perioada cât suntem plecați.

Încercați această experiență. Încuiați ușa și spuneți-vă că tot ce a rămas înăuntru face parte din trecut. Ce sentiment minunat!

Mutați-vă într-o casă mai mică

„Încăperile sau casele mici ne pun spiritul pe calea cea bună, cele mari ne duc în derivă."

LEONARDO DA VINCI

Cu cât ne eliberăm mai mult locuința, cu atât mai bine realizăm că avem nevoie de mai puțină mobilă, de mai puține camere, de mai puțin spațiu. Goliți-vă toate piesele de mobilier, aruncați sau dăruiți conținutul lor sau încercați să-l vindeți. Odată ce le veți fi golit, poate că veți descoperi că nici nu mai doriți să le păstrați. Și că locuința este de fapt prea mare. De ce să nu renunțați la un apartament devenit prea mare și să nu-l schimbați cu unul mai mic, mai intim, mai senin și mai însorit, mai confortabil,

situat într-un cartier plăcut? Decizia vă va conferi o nouă energie. De asemenea, puteți folosi banii rămași din vânzarea casei ca să profitați de noi experiențe, să angajați diverse lucrări în noul „cuib" sau să plecați într-o lungă călătorie. În felul acesta veți putea deopotrivă să vă reduceți considerabil cheltuielile legate de casă (impozite, întreținere, asigurare, încălzire). Să trăiești într-un apartament gol și luminos, cu puține obiecte, nu este un privilegiu exclusiv al celor înstăriți. Mulți oameni în vârstă continuă să trăiască singuri într-o casă care cândva adăpostea patru, cinci sau șase persoane și păstrează toate obiectele din interior, ca și cum astfel pot rămâne agățați de trecut. Însă spațiul în care locuim ar trebui să fie întotdeauna adecvat nevoilor noastre.

O locuință plăcută contribuie la creșterea calității vieții. Uneori, schimbându-ne casa, întreaga noastră viață capătă un alt sens. Și apoi, ați cumpărat căminul acesta pentru voi înșivă sau pentru obiectele pe care le dețineți?

MOMENTELE POTRIVITE PENTRU A TRECE LA ACȚIUNE

Momentele în care trebuie să acționăm fără întârziere

Țelurile, aspirațiile și visurile noastre se schimbă de la o oră la alta, de la o zi la alta, de la o săptămână la alta. Când vă vine în minte o idee, probabil acela este momentul oportun pentru a o pune în practică. Ideea a prins contur exact atunci tocmai pentru că vă este necesară. În clipa în care

simțiți că un obiect nu mai are ce să caute printre bunurile voastre, nu mai așteptați, ci acționați imediat. Opriți-vă din ceea ce faceți și procedați în acord cu sentimentul respectiv. Dacă vă mulțumiți să-l ascundeți într-un dulap, obiectul va continua să vă stânjenească material și mental până când veți fi nevoiți să reveniți asupra lui. Subconștientul va fi „taxat", pierzându-și o parte din resursele de energie. Problema va sfârși prin a vă afecta spiritul, prin a-l infesta, prin a-l împovăra cu o greutate prezentă în fiece secundă. Dacă la un moment dat vă dați seama că nu v-ați mai atins de clarinetul care zace într-un colț de câțiva ani, sentimentul că sunteți obligați să-l folosiți, fie că aveți chef, fie că nu, va începe să vă apese. Eliminați această povară o dată pentru totdeauna: puneți clarinetul în vânzare printr-un anunț la mica publicitate, duceți-l la un centru de reciclare sau donați-l unei școli de muzică. Dacă vă lăsați pe tânjeală, asemenea probleme ori se vor transforma în pietre de moară, ori nu vor atinge niciodată maturitatea. Renunțați imediat la obiectele care nu vă îmbunătățesc calitatea vieții, sănătatea sau aspectul fizic. Nu există niciun „mai târziu". Energia vi se diminuează de fiecare dată când spuneți că trebuie să faceți ceva, dar nu faceți nimic. Așadar, dacă ați decis să scăpați de un anume obiect, scăpați de el fără întârziere. Gestul vă va ușura la nivel mental: ideea în cauză vă va ieși din minte și veți avea mai multă energie pentru alte lucruri.

Faceți curățenie în funcție de anotimp

„Florile primăverii, briza verii, frunzele toamnei, zăpada iernii... dacă sunteți în acord deplin cu natura, trăiți cel mai plăcut anotimp al vieții."

Proverb chinezesc

Acordați-vă la ritmul anotimpurilor. Trebuie să înțelegeți că iarna e momentul potrivit ca să vă întoarceți către eul interior, ca să reparați lucruri și să vă despărțiți de cele uzate, care nu vă mai sunt de folos. Primăvara este perioada lucrurilor noi, totul capătă o energie proaspătă: soarele, râurile, florile care înbobocesc. Primăvara cere o mare curățenie. Apoi vine vara, anotimpul recoltelor. Vă primiți, eventual, banii pe lucrurile pe care le-ați pus în vânzare. Toamna, privind cum cad frunzele, lăsați să plece unele lucruri din viața voastră (idei, obiecte – toate aflate în stare de stagnare – dureri sufletești). Spuneți-vă: „Da, pot să renunț la lucruri. Nu am nevoie să mă agăț de ele. Sunt perimate." Vindeți, aruncați, faceți cadou, reciclați.

Luați decizii dimineața

Cel mai bun moment al zilei, cel mai dinamic, cel mai potrivit pentru curățenie și simplificare este dimineața. Aceste prime ore sunt pentru zi ceea ce este primăvara pentru an.

Sunteți furioși? Este momentul ideal ca să vă goliți dulapurile

Când ne-am ieșit din pepeni, obiectele nu mai au importanță, le atribuim o mai mică valoare sentimentală decât în mod normal; așadar, în astfel de momente este mult mai simplu să aruncăm lucrurile de care vrem să ne descotorosim, dar n-am avut curajul s-o facem până acum. Faptul că aruncăm diverse obiecte ne ajută de asemenea să ne calmăm și să descoperim noi perspective.

Renunțând la ceea ce este inutil din punct de vedere material, ne eliberăm și de blocajele emoționale.

Să trăiești „zen" înseamnă că fiecare gând este urmat de o acțiune

„Omul nu trebuie să fie o stare pasivă, ci o acțiune, un act care prinde formă în fiecare zi. În deșert, toate astea sunt lucruri evidente. Concretul și sacrul se îmbină în mod natural. Acolo există un mecanism de exorcizare a inutilului."

THÉODORE MONOD

Tuturor ni s-a întâmplat, într-un moment sau altul al vieții, să ne pomenim în fața unei situații urgente, care impune să acționăm fără a mai sta pe gânduri – de pildă, să alergăm ca să prindem un copil pe cale să iasă în fugă pe șosea. În astfel de clipe, știm instantaneu și instinctiv ce e de făcut.

Să arunci la gunoi, să cureți, nu e deloc mai dificil. Amintiți-vă sentimentele de eliberare și de ușurare pe care le-ați resimțit în clipa în care ați aruncat la coș un obiect care vă stânjenea mental și material de multă vreme. În astfel de momente vă spuneți că – iată! – n-a fost așa de greu și deci n-a meritat să vă chinuiți atât. Totul e foarte clar „după"!

Asta ne învață și filozofia zen: să lăsăm viața să ne ofere ce are de oferit și să acționăm atunci când ne cere s-o facem. Să fii „zen" înseamnă să procedezi așa în fiecare clipă a vieții: să acorzi atenție tuturor lucrurilor din jurul tău sau din interior, în momentul prezent. Înseamnă să acționezi spontan. Odată luată o decizie, să treci imediat la acțiune.

Ceea ce consumă timp și energie este amânarea, tendința de a lăsa lucrurile pe mai târziu. Acționând imediat ce ideea ni s-a conturat în minte vom putea să trăim cu acel tip de dinamism care ne face să ne simțim într-adevăr vii. Mai mult decât visurile și bunele intenții, acțiunea concretă și imediată este cea care facilitează cunoașterea. Să acționezi înseamnă să înțelegi că înțelepciunea nu poate fi dobândită decât prin practică, prin transpunerea în viață a ideilor.

Deciziile care necesită o perioadă de reflexie

„Simplitatea este gustul suprem, care se formează cu multă migală, pentru că omul, lăsat liber, din instinct își complică existența."

KATHARINE FULLERTON GEROULD

În unele cazuri, acțiunea de eliberare impune o perioadă de detașare afectivă de câteva luni sau chiar ani. Totul depinde de motivele pentru care ați acumulat. La fel ca în cazul unui doliu, trebuie să vă fixați o dată-limită. Din punct de vedere psihologic, asta vă va ajuta să acceptați ideea despărțirii de lucrurile persoanei dispărute, iar procesul intern se va pune în mișcare în mod inconștient. E posibil chiar să vă surprindeți trecând la acțiunea de simplificare înainte de data fixată!

În ceea ce privește decizia de a arunca un obiect care a costat scump, cântăriți situația, analizați-o și așteptați. Puneți obiectul în cauză deoparte. Ideea renunțării la el se va instala, va prinde rădăcini, va crește și se va dezvolta. Și în cele din urmă vă veți putea lipsi de el în ciuda valorii lui (de piață sau istorică).

Să aştepţi sau să nu aştepţi?

„Sfârşitul anului.
Toate problemele
Acestei lumi plutesc măturate."

BASHO, haiku

În general sunteţi genul care „aşteaptă"? Cât timp aţi petrecut în viaţă aşteptând? Aşteptând vacanţa, un job mai bun, marea iubire, bogăţia, fericirea, aşteptând ca într-o zi să vă „treziţi" spiritual? În mod fundamental, să aştepţi înseamnă să trăieşti prin anticipare, să te proiectezi în viitor în loc să trăieşti în prezent, să doreşti ceea ce nu ai, în loc să profiţi de ceea ce ai. Cu toate că este neplăcută, aşteptarea nu e altceva decât o stare de spirit: ea poate constitui totodată o ocazie pentru a profita de viaţă, de „a fi" pur şi simplu.

Exersaţi arta de a aştepta fără a aştepta; dar pentru asta nu trebuie să ignoraţi tot ce nu face parte din esenţialul material.

Nu aveţi timp să faceţi trierea?

Nu aveţi timp? Dar ca să ştergeţi praful, să aranjaţi, să rearanjaţi, să mutaţi, să vă uitaţi prin vitrine sau să faceţi cumpărături aveţi! Mai bine petreceţi-vă timpul curăţându-vă dulapurile, sertarele, în loc să mutaţi toate obiecte inutile din ele într-un alt loc, pentru ca apoi să mai pierdeţi alte ore prin centrele comerciale. De ce să vă petreceţi vremea în locuri care nu fac altceva decât să vă „uşureze" de bani în aglomeraţie şi în zgomot? Există atâtea alte ocupaţii stimulante, odihnitoare, energizante, care vă

pot și îmbogăți sufletește. De pildă, vă puteți întâlni cu persoane dragi, pe o terasă, să vă plimbați printr-un parc, să vă ordonați fotografiile, să alcătuiți compilații cu muzica de pe CD-uri, să analizați emisiunile de la televizor înainte să le urmăriți.

Profitați de o călătorie ca să aruncați lucrurile inutile

Când plecați într-o călătorie, luați în bagaj hainele uzate sau produsele de toaletă pe jumătate folosite, ca să le aruncați treptat (pijamale, tricouri, șosete, tuburi de ruj aproape goale).

De asemenea, puteți lua cu voi o geantă cu documente de triat, un carnet cu adrese care trebuie adus la zi, paginile rupte din reviste conținând articole pe care n-ați avut încă vreme să le citiți. În plus, puteți întocmi diverse liste (proiecte viitoare, bilanțul vieții personale, noi hotărâri). În călătorii, în special, ne confruntăm cu mulți timpi morți (în așteptarea unui avion, a unui tren), iar faptul de a fi departe, într-o țară necunoscută eventual, ne ajută să ne „trezim", să conștientizăm tot ceea ce, în mod normal, rămâne neobservat.

SĂ DĂRUIEȘTI, SĂ RECICLEZI, SĂ ARUNCI SAU SĂ VINZI?

Darul: un act de caritate?

„În meditație, ca în orice altă activitate similară, trebuie să vă cufundați deplin, să deveniți una cu ceea ce faceți.

La fel trebuie să procedați și atunci când se pune problema să dăruiți. Indiferent cât de mică ar fi valoarea obiectului, omul trebuie să fie perfect implicat în actul de a dărui pentru ca astfel să dăruiască și o parte din ființa lui interioară."

CHÖGYAM TRUNGPA, *Meditație și acțiune*

Faptul de a dărui este un lucru bun și generos, dar totul depinde de motivele pentru care dăruim. Trebuie să fim sinceri cu noi înșine, dacă vrem să fim sinceri cu alții. Să ne recunoaștem slăbiciunea de care dăm dovadă în fața societății de consum. Trebuie să recunoaștem că deseori dăruim din egoism, ca să nu ne mai simțim vinovați din pricina risipei la care ne dedăm. Oare săracii chiar au nevoie de resturile noastre? N-ar fi oare mai potrivit să-i ajutăm să iasă din situația în care se găsesc, să-și recapete demnitatea, mândria, dorința de a ajunge la un nivel de conștiință și de viață care să le permită să nu mai aștepte nimic de la alții? Ceea ce trebuie să facem este să le oferim instrumentele cu care să-și construiască fericirea. Săracii nu au nevoie atât de statuete din plastic sau de farfurii desperecheate, ci mai curând de o locuință, de un serviciu, de respect și de siguranță.

Totuși, unele dintre obiectele aflate în posesia voastră le pot fi de ajutor persoanelor care nu au nimic. Treceți printr-o sită fină toate lucrurile pe care nu le mai folosiți și dăruiți-le pe cele pe care le considerați a fi în plus. Una dintre soluțiile cele mai simple și mai rapide este să duceți obiectele care vă prisosesc în stradă, în fața clădirii în care locuiți. Cărți, pantofi, veselă, piese de mobilier de mici dimensiuni, toate vor dispărea în timp-record.

Gestul de a dărui generează o stare de bine extraordinară, fiind un moment de grație. Când dăruiți, faceți un

schimb; primiți dăruind. Ceea ce oferiți este mai mult decât un simplu obiect, este dragoste, bucurie. După ce veți fi dăruit ceva, veți dormi mai bine, ba chiar e posibil să vă dispară și unele dintre durerile fizice. Veți adora această fărâmă de vid care urmează gestului de a dărui!

Reciclați, vindeți, informați-vă

„Am început să caut studenți care aveau nevoie aproape de orice. Le-am propus să ia tot ce ar fi dorit. Uluiți, dar încântați, copiii aceștia au încărcat totul, claie peste grămadă...
Au plecat cu brațele pline și fericiți. Iar eu am rămas ușurată."

LYDIA FLEM, *Cum am golit casa părinților mei*

Reciclarea oferă o a doua șansă unor obiecte devenite inutile și de care nu izbutim să scăpăm. Ceea ce vouă vă este inutil altora le poate fi de folos. Cel puțin până în clipa în care, după ce îl dobândesc, înțeleg că și pentru ei a venit momentul „reciclării". Dacă nu ai un lucru, cum poți ști că el nu te poate face mai fericit? Trebuie să fi avut multe bunuri ca să savurezi traiul „simplu" sau ca măcar, având foarte puține, să nu te mai simți sărac și defavorizat.

Dăruiți sau reciclați toate lucrurile pe care nu le folosiți în mod frecvent.

Faceți o listă cu consignațiile, casele de licitații, site-urile de vânzări de pe internet (rugați persoanele mai tinere din anturajul vostru să vă ajute contra unui procent din vânzări, de exemplu), spitalele și fundațiile de caritate unde puteți să duceți surplusul de bunuri. Informați-vă la primărie, la sediile organizațiilor de întrajutorare.

N-ați prefera oare să „reciclați" cele douăsprezece lăzi cu sticle goale din garaj sau subsol și să recuperați un pic de spațiu? Nu vi se pare mai rezonabil ca hainele pe care nu le mai purtați să ajungă la cineva care are nevoie de ele, în loc să vă umple șifonierul?

AVEȚI O DILEMĂ?

Ce înseamnă să triezi?

Sub asaltul șuvoiului de informații, mesaje, dorințe și produse, trebuie să operăm o triere pentru a ne apăra și pentru a duce o viață bogată și interesantă. Trierea este arta comparării și cântăririi aspectelor pro și contra. Așadar, începeți prin a scoate la lumină cele șase cuțite de bucătărie și cele zece umbrele pe care le dețineți. Alegeți obiectul preferat din fiecare categorie și descotorosiți-vă de restul.

Concediați toate aceste obiecte inutile și indolente, precum bicicleta de cameră, pick-up-ul, acest tablou trist, taburetul obosit sau foarfeca ruginită și nu mai păstrați decât „servitori loiali". Cu cât veți avansa în lupta împotriva acumulării unor asemenea obiecte, cu atât veți descoperi mereu alte lucruri pe care nu le-ați folosit niciodată și despre a căror existență nici măcar nu aveați habar. Recompensa va fi sentimentul de ușurare. Cheltuim prea multă energie mentală căutând scuze pentru că am adunat toate aceste bunuri inutile, care acum ne stânjenesc, care ne-au costat financiar și emoțional și cu care nici măcar nu știm ce să mai facem!

De asemenea, unele obiecte sunt în proprietatea noastră de atât de mult timp, încât nici nu ne mai întrebăm dacă au vreo utilitate. Alte bunuri ne sunt atât de familiare, încât trecem cu privirea peste ele de zece ori pe zi, dar de fapt aproape că nu le mai vedem. Tot ceea ce constituie un blocaj în viața noastră ne restrânge, ne reduce (obiceiuri, obiecte, oameni, locuri) și ne împiedică să mergem înainte. Chiar dacă un obiect vă este util, dar nu vă place sau ar putea să fie mai practic, mai ergonomic, mai ușor, nu ezitați să-l schimbați cu unul de o calitate superioară. Astfel, și cel mai insignifiant obiect va căpăta un plus de valoare. Iar atunci când nu mai ai decât foarte puține lucruri, îți permiți să le achiziționezi pe cele mai bune.

În stadiul acesta, să triezi nu numai că nu va mai fi o corvoadă, ci va deveni o adevărată pasiune de estet!

Sunteți indecis?

„Când nu ești mulțumit 100% de produs, și vreau să spun chiar 100%, o iei de la capăt. Acest gust pentru perfecțiune este unic."

Un creator de modă către ucenicul lui

Ca regulă generală, dacă aveți chiar și cea mai mică ezitare în ceea ce privește decizia de a păstra sau nu un lucru, înseamnă că obiectul respectiv nu-și are locul în preajma voastră, că nu e făcut pentru voi sau că nu i-ați găsit utilitatea. Așa că, mai devreme sau mai târziu, probabil că tot veți renunța el. Deci ar fi mai bine să tranșați problema chiar acum. De ce să mai așteptați și să vă consumați energia? Important nu e să știți dacă puteți să-l folosiți sau nu, ci dacă îl folosiți. Haine, mașini, calculatoare, ustensile de

bucătărie, piese de mobilier, mărunțișuri. În zilele noastre, aproape totul se multiplică, iar numărul incalculabil de opțiuni și de alegeri ne complică și mai mult deciziile.

Dacă vă temeți că mai târziu veți regreta că ați aruncat acel obiect, încercați să găsiți o altă soluție. Apoi, o vreme, nu vă mai gândiți deloc la asta. Un răspuns vă va apărea în minte de la sine.

Acumulările altora

„Mi-am transformat garajul în arhivă, am montat metri întregi de rafturi de bibliotecă, am aliniat cutii, dosare, mape, tot ceea ce ei păstraseră de-a lungul anilor: scrisori și suvenire alături de extrase de cont, facturi telefonice și de electricitate, prime de asigurări sau copii ale deciziilor de impozitare. Părinții mei păstraseră totul, absolut totul, acte care datau de treizeci, patruzeci, uneori chiar și de peste cincizeci de ani."

LYDIA FLEM, *Cum am golit casa părinților mei*

Un subiect delicat... Totul depinde de amploarea acumulării, de personalitatea celuilalt și de gradul vostru de răbdare. Dar în general e imposibil să arunci posesiunile altcuiva dacă persoana respectivă nu poate sau nu vrea să facă ea însăși asta – cu excepția cazurilor în care vă cere s-o ajutați.

Multe persoane păstrează diverse obiecte fiindcă suferă de singurătate sau din pricina unor dureri ascunse (citiți subcapitolul dedicat subiectului). Nu putem să le mărim suferința obligându-le să arunce lucrurile la care țin. Dacă au ajuns în punctul în care acumularea de bunuri inutile le deranjează, vor înțelege singure că acest control pe care obiectele par să-l exercite asupra lor li se datorează. Așadar,

numai ele pot decide să se despartă de lucrurile în cauză. Iar soluția este schimbarea modului de a gândi și acționa. Dacă înțeleg că dețin controlul asupra obiectelor, și nu invers, trebuie de asemenea să înțeleagă că vor fi cu atât mai libere cu cât vor fi mai puțin dependente de posesiunile lor. Dacă păstrează niște obiecte ca să înlocuiască o persoană și să umple golul lăsat de aceasta, nu vor avea succes. Dimpotrivă! Gestul îi va îndepărta și mai mult de ceilalți oameni, deoarece astfel vor fi înlocuit persoana dispărută cu bunurile ei materiale.

Nu putem să apreciem noi valoarea pe care unele bunuri o au pentru altcineva. Această valoare depinde de sentimentele persoanei respective, de visurile ei, de trecutul și de atașamentul ei față de bunurile în cauză. Tot ce putem să facem este s-o ghidăm și s-o întrebăm: „Obiectul ăsta îți îmbunătățește calitatea vieții? Haina asta îți vine bine sau îți va veni vreodată bine? Faptul că păstrezi obiectul ăsta te inspiră, îți aduce bucurie, te îmbogățește?"

Mai mult, dacă te duci să eliberezi locuința altcuiva, riști să te întorci acasă cu lucrurile la care persoana respectivă a renunțat (încă o dată, fiți atenți la capcana gratuităților).

SCRUPULELE

„Banii și lucrurile superflue sunt trimișii diavolului.
Să te asociezi cu ele este dăunător. Așadar, renunțați la bani, la lucrurile inutile și la tot ce vă ține prizonier."

MILAREPA

Păstrați jacheta dăruită de o persoană iubită, care s-a uzat însă și pe care nu vă place să o purtați, din sentimentalism sau de teamă că o veți dezamăgi pe cea care v-a oferit-o? Niciun obiect, și în special hainele, nu este etern. Jacheta cu pricina v-a fost utilă vreme îndelungată, însă acum puteți să vă lipsiți de ea. Persoana care v-a dăruit-o ar suferi dacă ar ști cât vă necăjiți din pricina cadoului său. Spuneți-vă de asemenea că veșmintele pe care nu le mai purtați s-au transformat în niște străini care locuiesc în casa voastră. Dați-i afară!

Yugen *sau dorința de a avea*

„Chiar și în Kyoto,
Auzind strigătul cucului,
Mă plictisesc de Kyoto."

BASHO, haiku

Yugen este un concept estetic japonez care exprimă misterul profund al lucrurilor. Deseori, atunci când ne dorim un tablou, ceea ce vrem de fapt este atmosfera pe care el o degajă, ceea ce reprezintă pictura respectivă, nu tabloul în sine. Dacă, de exemplu, ideea că dețineți un tablou semnat de autor este cea care vă face să ezitați în decizia de a renunța la el, cu toate că lucrarea în sine nu vă încântă, întrebați-vă dacă nu cumva dorința de a o păstra are la bază doar faptul că dețineți un obiect de valoare. Dacă acesta este motivul real, vindeți-l. Se va potrivi mai bine în casa altcuiva, a unei persoane care îl apreciază cu adevărat.

Nu renunțați la obiecte dacă vă pare rău după ele

Cineva i se plângea lui Gandhi că nu poate să renunțe la cărți. Înțeleptul i-a răspuns: „Atunci, nu renunța la ele. Atât timp cât un lucru îți furnizează un sprijin interior și o stare de confort, trebuie să-l păstrezi. Dacă renunți la ceva având impresia că faci un sacrificiu, vei regreta gestul pentru totdeauna. Nu te despărți de un obiect decât atunci când acesta nu te mai atrage sau când ți se pare că stă în calea unui alt obiect pe care îl dorești și mai mult."

Erorile de achiziție

„Omul care n-a greșit niciodată nu va face toată viața nimic altceva decât asta."

GEORGE BERNARD SHAW

Credeați că obiectul X vă va plăcea toată viața, dar situația s-a schimbat. Recunoașteți așadar că ați făcut o eroare de achiziție. Fără ele, cum am putea învăța să identificăm însă calitatea, adevăratele noastre nevoi și gusturi?

Dar nu păstrați bunuri doar pentru că le-ați plătit cu bani grei. James Joyce spunea că greșelile sunt poarta către noi descoperiri. Prețul unui obiect nu e reprezentat de valoarea lui de piață, ci de bucuria pe care ne-o oferă la nivel cotidian. Lucrurile nu au valoare decât pentru că ni le dorim. Dacă un obiect nu vă oferă o bucurie proporțională cu prețul său de achiziție, dacă nu este ceea ce v-ați dorit sau dacă nu vă place cu adevărat, nu merită să-l mai păstrați. Un proverb idiș spune că fiecare eroare de achiziție este prețul pe care trebuie să-l plătim pentru libertatea

noastră în raport cu lucrurile și pentru abilitatea de a recunoaște calitatea și necesitatea. De ce, pe lângă faptul că am făcut o greșeală, să ne pedepsim regretând? La urma urmei, experiența se construiește prin greșeli repetate.

Inima mea nu știe ce să aleagă

„Cu cât avem mai mult, cu atât suntem mai săraci."
MEISTER ECKHART

Dacă ezitați în a alege între două obiecte care au aceeași funcțiune, înseamnă că niciunul dintre ele nu vă convine pe deplin. Ideal ar fi să le aruncați pe amândouă. Dar rațiunea vă împiedică să faceți asta? Începeți cu unul dintre ele. În scurt timp, sentimentul de ușurare vă va ajuta să-i asigurați aceeași soartă și celuilalt: „Păstrez tava asta fiindcă e frumoasă, fiindcă e veche...", dar la fel ca și în cazul celeilalte, nici pe ea n-o folosiți. „Dar dacă într-o zi o să mă mut?" Ei bine, în acest caz veți avea la dispoziție toate magazinele de antichități ca să vă oferiți o tavă și mai frumoasă! Până atunci însă, nu trebuie să vă transformați în paznicul unor obiecte inutile. Tava mai mică, pe care o folosiți zilnic, este de fapt aleasa inimii voastre. Probabil că are unele calități ascunse și ea va fi cea care vă va rămâne alături.

În majoritatea cazurilor, obiectele de care ne servim zi de zi sunt cele mai bune. Există motive pentru care le folosim atât de des, iar motivele acestea nu sunt neapărat raționale.

Spuneți-vă de asemenea că gusturile, nevoile, totul se schimbă. Așadar, e normal să nu ne dorim să păstrăm unele lucruri, chiar dacă atunci când le-am cumpărat

ne-au plăcut foarte mult. Pur și simplu, ele nu mai corespund nevoilor noastre acum.

Dacă aveți trei ceainice fiindcă iubiți ceainicele...

Toate pretextele sunt bune pentru a le păstra pe toate trei; sau, mai corect spus, nu știți pe care să-l alegeți. Puteți să vă preparați toate ceaiurile în același ceainic (exceptând cazul că sunteți un pasionat și consumați ceaiuri rare, de diverse culori; într-adevăr, mai multe ceainice vă sunt necesare). Ca atare ar trebui să-l păstrați pe cel mai practic, pe cel potrivit pentru toate tipurile de ceai. Ne îndrăgim cu atât mai mult ceainicul cu cât el este unic. Dacă avem două, ezităm mereu în a decide pe care îl preferăm. Și dacă le folosim pe amândouă, fiecare se va patina de două ori mai încet. Așa cum procedează japonezii în hanurile de țară, atât de primitoare și de odihnitoare, păstrați un set de ceai mereu pregătit pentru a vă oferi o băutură caldă, fără a mai fi nevoiți să deschideți toate dulapurile ca să vă preparați ceaiul. Tava, ceainicul, cutia cu ceai, câteva cești și farfurioarele lor sunt suficiente. Cestile rezervate invitaților pot să rămână în dulap.

De altfel, oaspeții întotdeauna se bucură să regăsească lucrurile cunoscute în casele prietenilor. Asta le induce un sentiment de siguranță, fiindcă orice om are nevoie de câteva clipe ca să se adapteze la un mediu nou, cu obiecte necunoscute. Oferiți deci două dintre ceainicele voastre unor persoane care apreciază ceaiul cu adevărat. Mai ales dacă le vizitați frecvent! În felul acesta, veți avea plăcerea de a vă admira des fostele posesiuni.

Un pareo

De multă vreme, aveam în casă un pareo magnific, pe care-l cumpărasem dintr-un magazin de lux din Bangkok, dar pe care nu-l purtasem niciodată. De fiecare dată când îl vedeam în sertarul comodei, îmi spuneam, în mod inconștient: „Oare când voi avea ocazia să-l port?" Aș fi putut să-l folosesc pe post de sarong noaptea, ca pe un cearșaf de picnic... Ultima soluție ar fi fost (încerc să nu mai am nici cel mai mic regret) să-l port ca șal de vară. Într-o zi mi l-am pus pe umeri și m-am privit în oglindă: în mod clar, motivele florale de mari dimensiuni nu se potriveau cu stilul meu! Am constatat astfel că nu-mi servea și nu-mi va servi niciodată la nimic. Folosind metoda aceasta, ne putem trece în revistă toate posesiunile. Avem atâtea care intră în categoria „și dacă într-o zi...", obiecte care ne așteaptă la locul lor în fiecare zi a anului, ca niște șomeri nefericiți!

Spuneți-vă de asemenea că v-ați bucurat de un sentiment de plăcere atunci când ați făcut respectiva achiziție. O plăcere ca oricare alta, de pe urma căreia ați rămas cu o amintire frumoasă. Plăcerile trebuie să genereze amintiri, nu neapărat probe materiale.

Dacă voi avea într-o zi ocazia să merg la plajă (deși nu-mi place în mod deosebit), probabil că voi găsi să cumpăr unul de la magazinele din zonă. Așadar, adio, pareo!

Nu merită să ne batem capul cu obiectele pe care le folosim atât de rar (o dată la trei ani sau nici atât). Renunțați la ele o dată pentru totdeauna: să nu mai rămână nimic – nici martori, nici rememorări ale greșelilor, slăbiciunilor sau nebuniilor comise la un moment dat în viață.

Bolul lui Ikkyu Sojun (1394–1481)

Se spune că Ikkyu Sojun, cel mai mare maestru al ceaiului din toate timpurile, și-a vândut întreaga avere pentru un bol de ceai.

Dacă păstrați lucrurile pentru că vi se par frumoase, dar și pentru că știți că portofelul nu vă permite mai mult, renunțați la ele. Puteți să economisiți pentru ca, într-o zi, să vă oferiți tot ce e mai bun. E preferabil ca în viață să ai visuri frumoase, nu un concret mediocru.

Eu am izbutit să mă descotorosesc de toate ustensilele mele chinezești pentru prepararea ceaiului (strecurătorile, bolurile, linguriţele de bambus, ceainicele) după ce am văzut altele mai frumoase. Asta, până în ziua în care am realizat că prețul lucrurilor frumoase nu are limită și că ele aparțin lumii colecționarilor sau muzeelor. Astfel am putut pune punct nebuniei care mă cuprinsese, iar azi sunt fidelă ustensilelor pe care le dețin, care s-au patinat și pe care le iubesc din ce în ce mai mult. Iar atunci când mă cuprinde pofta să văd lucruri frumoase, mă duc prin muzee, intru în restaurante dichisite sau caut un peisaj de vis. Mă mulțumesc să trăiesc într-un spațiu aerisit, în compania rarilor și vechilor mei „tovarăși de drum".

Stabiliți-vă propriile repere

„Consider că un dram de simplificare este primul pas către un sistem de viață rațional."

ELEANOR ROOSEVELT

Pe vremuri, cu toate că aveau mai puține lucruri decât azi (cu excepția câtorva nobili bogați), oamenii duceau o

viață mai ordonată și mai curată, bucurându-se și de o mai bună sănătate mentală. Cele șase recipiente din bucătărie (pentru făină, zahăr, ceai, cafea, sare, piper) le erau cu adevărat utile. În Japonia, tava de ceai cu tot necesarul ei, acoperită cu un șervet alb pentru a o proteja de praf (pe care o mai regăsim încă în fiecare cameră din acele minunate hoteluri tradiționale), rămâne vestigiul unei epoci în care fiecare gest cotidian era gândit, fiecare obiect avea un motiv pentru a exista, iar tot ce era rațional, practic, solid și ergonomic era mai important decât capriciile modei, ale supraproducției și ale consumerismului. Din păcate, am uitat mult prea repede preceptele adevăratei arte de a trăi și ale civilizației, în sensul profund al termenului. Nu trebuie să vă uitați niciodată propriile repere, viața ideală pe care ați dori s-o duceți. Păstrați asupra voastră, dacă vi se pare necesar, o listă de „motive pentru a elimina obiectele inutile". Aceasta ar putea să arate în felul următor:

- Banii sunt cei care ocupă cel mai puțin spațiu.
- Nu aspira decât la ceea ce e mai bun și nu face niciodată concesii în această privință.
- Preferă plăcerii de a varia libertatea de a avea puține lucruri.
- Întreținerea bunurilor implică pierderi serioase de energie traduse prin emoții, stres și eforturi fizice.
- Când ai multe bunuri, nu poți să acționezi rapid și eficient atunci când trebuie sau vrei s-o faci.

Arta kufu: *arta de pe culmea renunțărilor*

„Să ai tot ce îți dorești este semn de bogăție, dar să te poți descurca fără este o dovadă de putere."

GEORGE MACDONALD

Kufu este un alt concept zen deseori folosit la nivel cotidian. El definește arta de a te descurca în orice situație folosind numai „mijloacele la îndemână". *Kufu* înseamnă să încropești o masă doar din resturile găsite în frigider, înseamnă să-ți împachetezi hainele într-o eșarfă ale cărei colțuri le înnozi apoi împreună, atunci când nu ai loc unde să le pui sau o geantă în care să le transporți, înseamnă să pui pe tine două pulovere, unul peste altul, în loc să dai fuga la primul magazin ca să-ți cumperi unul mai gros imediat ce temperaturile încep să scadă.

Kufu presupune să-ți folosești imaginația pentru a atinge un scop, fără a procura nimic suplimentar, și înseamnă să apreciezi ceea ce ai, folosind totul cât mai bine cu putință și evitând astfel risipa.

În Japonia, mai mult decât obiectele în sine, grația și eleganța cu care trăiești se concretizează într-o artă. Cum să te descurci cu puțin și din puțin este o chestiune care se învață: ia lucrurile așa cum vin și profită de ce au ele mai bun; transformă un spațiu mic și neatrăgător, aparent spartan, într-o locuință confortabilă și caldă. Filozofia zen ne îndeamnă chiar să ne restrângem cele trei „nevoi vitale": îmbrăcămintea, hrana și somnul. Această autodisciplină – conform filozofiei zen – ne permite să facem față oricărui tip de situație, utilizând exact nivelul corect de efort (nici mai mult, nici mai puțin), și ne învață să ne controlăm astfel încât să putem rezista oricărui pericol, fie el exterior sau interior (patimă, gelozie, plictis de viață).

Filozofia zen insistă că orice scop poate fi atins folosind mijloacele la îndemână, cu condiția ca omul să-și păstreze spiritul treaz.

Ce să facem cu obiectele care au valoare sentimentală?

„Nimic nu-mi aparţine
Cu excepţia sentimentului de pace din inimă
şi a seninului din cer."

KOBAYASHI ISSA, haiku

Decizia privind obiectele care ţin de trecut, suvenirele şi tot ce are valoare sentimentală, este una dificilă şi dureroasă!

La fel ca în cazul documentelor administrative, trebuie să acţionăm cu prudenţă: a-ţi face curăţenie în viaţă aruncând totul este deseori metoda suverană, însă rădăcinile şi trecutul nu pot fi trimise la coşul de gunoi.

Anumite obiecte şi amintiri ne-au construit identitatea şi chiar dacă, pe moment, am putea crede că este o idee bună să ştergem trecutul cu buretele, e posibil să ajungem într-o zi să regretăm că am renunţat la unele lucruri. Dar nu suntem obligaţi să păstrăm toate obiectele de acest tip. Operarea unei selecţii în rândul „comorilor" adunate de-a lungul anilor este calea de mijloc şi cea mai potrivită soluţie. De exemplu, puteţi reţine unul sau două „cufere cu comori", în care să aşezaţi suvenirele cu cea mai mare valoare sentimentală (cadouri de la apropiaţi, scrisori, amintiri din vremea copilăriei). Însă limitaţi-vă la un număr minim şi amintiţi-vă că, în viaţă, esenţialul nu are nicio legătură cu lumea materială.

Când purcedeţi la operaţiunea de triere între ce va pleca şi ce va rămâne, nu uitaţi că alegerea nu trebuie să depindă de numărul anilor, de valoarea de piaţă sau de originea lucrurilor respective. Timpul în acest context este irelevant. Două minute pot să fie prea mult şi douăzeci de

ani, prea puțin. Nu păstrați bunurile care nu vă oferă nimic. Pe unele le-ați iubit o vreme, dar deja sentimentele pentru ele au pălit. Ele nu trebuie să devină o piatră de moară atârnată de prezentul și, cu atât mai puțin, de viitorul vostru. Cu cât numărul bunurilor personale pe care doriți să le păstrați este mai modest, cu atât scade riscul să vă transformați în sclavii lor. Trecutul există ca să ne servească drept lecție, nu să ne încremenească printre amintiri.

Suvenirele

Este inutil să păstrați toate cele 258 de bilete de cinema ca să vă amintiți de filmele văzute și de data fiecărei proiecții! Aveți încredere în propria memorie. Dacă doriți totuși să aveți o dovadă concretă a evenimentelor survenite pe parcursul vieții, obișnuiți-vă să alcătuiți, de pildă, o listă cu filmele pe care le-ați văzut. La nevoie, veți găsi informații suplimentare pe internet. Într-o agendă, rezervați file individuale pe care să notați filmele văzute (clasate pe ani), cărțile citite, expozițiile, muzeele, locurile vizitate...

În ceea ce privește cadourile oferite de persoane dragi, dar care nu vă plac, ori suvenirele cumpărate împreună cu o iubire de o vară, nu mai ezitați: păstrarea lor nu este singura posibilitate de a demonstra că țineți la persoanele în cauză sau că ați trăit câteva mari povești de dragoste. Amintirile pot fi „condensate" prin intermediul cuvintelor. Când scrieți în jurnalul personal, păstrați mărturia faptului că existați. Procedați la fel cu obiectele care au valoare sentimentală. Renunțați la ele, apoi notați ce v-a rămas de pe urma lor: „Cele două tricouri de la T., cel bleu-pal și cel kaki – dovada faptului că am iubit totul la el, felul în care arăta, felul în care se îmbrăca, parfumul

lui. Dovada faptului că am petrecut împreună o perioadă minunată, dar că relația noastră s-a sfârșit."

Scrisori de odinioară

Nu puteți să aruncați cutia cu cărți poștale pe care vi le-a trimis bunica pe când mai trăia? Sau vechile scrisori de dragoste? Persoanele care păstrează acest tip de corespondență o fac pentru că obiectele respective le transportă înapoi în timp, la momente din viața lor după care oftează și pe care le consideră mai fericite decât prezentul. Dar trebuie să le spuneți adio, să vă descotorosiți de toate aceste bunuri legate de capitole încheiate definitiv. Viața presupune o continuă schimbare. Fiecare lucru își urmează drumul către „în altă parte".

Dacă v-ați reciti toate vechile scrisori de dragoste, probabil că ați roși până în vârful urechilor. Amintirile păstrate sunt mult mai prețioase! Și apoi, la ce bun să mai rămânem agățați de amintirea celor care ne-au părăsit pentru totdeauna, la ce bun să mai rătăcim prin lumea lor, neglijând astfel lumea celor vii?

Uitați tot ce ați pierdut în trecut, căci trecutul nu mai poate fi schimbat, în vreme ce viitorul stă exclusiv în mâinile voastre. Luați-vă la revedere de la felicitările trimise de prieteni uitați, de la suvenirele de vacanță aduse de unii sau de alții.

Atunci când purcedeți să vă triați scrisorile, puteți să păstrați una sau două pe care le-ați primit de la un prieten din copilărie și care continuă să vă facă să râdeți, dar aruncați-le pe cele trimise de o veche iubire, fiindcă timpul și-a pus amprenta asupra lor, iar textele și scrisul lor nu mai au puterea să vă emoționeze. Renunțați la scrisorile

corespondenților de ocazie, oameni care au trecut prin viața voastră asemenea unor stele căzătoare, cu istoriile lor triste sau vesele și cu motivele lor, uneori absurde, pentru a coresponda. Unele persoane sunt atât de singure, încât caută în celălalt capăt al pământului oameni cu care să converseze. În schimb, păstrați scrisorile trimise de rudele apropiate, mai ales dacă au fost rare, dar pline de iubire.

Fotografiile

La rândul lor, fotografiile pot fi o considerabilă sursă de dezordine. Și ele trebuie triate. Nu le păstrați decât pe cele mai bune. Restul le puteți arunca. Sau pe unele le puteți dărui ori trimite în chip de cărți poștale. Veți resimți mai multă plăcere răsfoind un unic album care rezumă întreaga voastră existență și împărtășind această plăcere cu prietenii sau rudele.

Firește, trebuie să vă descotorosiți și de fotografiile în dublu exemplar sau de cele care seamănă între ele. De asemenea, negativele au devenit inutile: putem face ușor copii ale fotografiilor. În ceea ce privește pozele care nu vă plac, scoateți-le din albume. Aidoma obiectelor, fiecare fotografie emite diverse energii. Păstrați-le doar pe cele care vă induc o stare de bine. Doar persoanele în vârstă au probabil nevoie de fotografiile vechi, ca să se mai poată agăța de ceva, de viața lor. Deși eu cunosc un domn încântător, în vârstă de nouăzeci de ani, care a avut înțelepciunea să nu mai păstreze decât o cutie de pantofi cu poze din tinerețe, pe care le-a ordonat în funcție de temă: „Prieteni", „Familie", „Iubiri". „La ce bun să le țin pe toate? Pe cine mai pot să intereseze pozele astea vechi?" După care mi-a arătat pe îndelete, cu religiozitate, fiecare fotografie,

comentându-le și astfel povestindu-mi viața sa. Câtă înțelepciune, câtă simplitate, câtă plăcere! E inutil să vă mai spun că Robert, chiar și la vârsta aceasta, este interesat de tot, adoră să mănânce sushi și pretinde că nu-i e frică de moarte. Și să știți că a avut o viață foarte frumoasă.

3

DUPĂ SIMPLIFICARE

ATENȚIE SĂ NU REFACEȚI STOCURILE!

„Natura are oroare de vid"

„Penumbra proaspătă a încăperilor liniștite.
Ceaiul, fotoliul, aroma... când aburul deasupra apei bătute delicat cu pămătuful de bambus își spune povestea în vălătuci."

WERNER LAMBERSY, *Maeștri și case de ceai*

După ce, în sfârșit, ați făcut gol în jurul vostru, aveți grijă să nu umpleți la loc spațiile pe care v-ați chinuit atât de mult să le degajați. Vechiul adagiu „Natura are oroare de vid" se poate concretiza... Îmbătați-vă cu noua senzație de libertate și de limpezime pe care v-o aduc spațiile golite

de lucrurile inutile. Simțiți-o, savurați-o. Încetul cu încetul, efortul de a nu mai acumula noi obiecte se va transforma într-un soi de instinct, va deveni o a doua natură.

Oamenii care au gustat din bucuria minimalismului rareori se lasă prinși din nou în capcana unui stil de viață aglomerat. Ei au înțeles că eliberarea de lucrurile pe care nu ni le mai dorim nu creează spațiu doar împrejurul nostru, ci și în noi înșine. Această nouă libertate este mult prea plăcută. Ei știu acum că, odată ce nevoile de bază sunt satisfăcute, tot ce nu mai e necesar devine „gunoi".

Goliți periodic o cameră, un dulap sau frigiderul. Aceasta este cea mai bună tehnică pentru a determina ce anume s-a infiltrat în viața voastră în mod insidios, chiar dacă ați fost cât se poate de vigilenți.

Atenție la atracția noului!

„O zi cu ceață
Camera cea mare
E pustie și calmă."

KOBAYASHI ISSA, haiku

Atunci când vedem ceva nou, când intrăm într-un apartament frumos care ne face să visăm, nu ne dăm seama că lucrurile și locurile acestea deseori devin neatrăgătoare la scurt timp după ce le-am achiziționat. Cel mai mult contează raportul pe care îl stabilim cu bunurile noastre, cu mediul nostru de viață, dar și cu pacea și cu senzația de bine pe care ele le degajă.

Spuneți-le rudelor și prietenilor că vreți să încetați să mai faceți și să mai primiți cadouri

„Pe parcursul acestei călătorii, principalul motiv de disconfort a fost bocceaua pe care am purtat-o pe umerii mei slabi și osoși.
Avusesem intenția să plec așa cum eram; dar am luat cu mine un chimonou care să mă apere de frig, o pelerină de ploaie, materiale pentru scris etc. – toate fiind cadouri de adio primite de la prieteni, pe care n-am putut să le las în urmă, dar care au fost un motiv de disconfort și iritare pe toată durata drumului."

BASHO

Ce e de făcut cu ocazia Crăciunului sau a diverselor aniversări? Putem să ne întoarcem dintr-o călătorie fără câteva mici suvenire pentru fiecare dintre prietenii noștri, fără să fim înțeleși greșit, fără să fim considerați reci, indiferenți sau zgârciți? Vorbiți-le cunoștințelor despre faptul că doriți să trăiți cu puțin. Explicați-le în ce constă noua voastră filozofie și ce ați realizat deja pentru a o pune în practică. Profitați de aceste discuții pentru a-i anunța ce intenții aveți, pentru a le aduce la cunoștință că nu vă mai doriți nimic și că darurile pe care le preferați de acum înainte sunt cele din categoria consumabilelor (șampanie, parfum, flori). Adăugați (nu cu severitate, însă destul de ferm) că veți aplica același principiu și în privința cadourilor pe care le veți oferi. Insistați că nu mai vreți să faceți daruri care, după părerea voastră, nu reprezintă decât obligații sociale sau culturale pe care societatea de consum le încurajează pentru propriul beneficiu.

Anunțați că, de acum înainte, veți oferi doar cadouri originale și mai curând utile, precum o ședință la coafor, un tratament spa, o masă la restaurant (pentru a-i ajuta pe

prietenii voştri să descopere bucătăria ţării din care tocmai v-aţi întors), câteva ore de curăţenie cu o echipă profesionistă, o şedinţă de masaj la domiciliu etc.

Cadourile indezirabile ne parazitează mediul de viaţă. Dacă le păstraţi pentru a le face plăcere persoanelor care vi le-au oferit, vă pierdeţi din propria energie. De fiecare dată când intraţi într-o încăpere şi vedeţi respectivul obiect, nivelul de energie vă scade puţin. Şi chiar dacă ascundeţi acel obiect într-un dulap, subconştientul vă aminteşte că el se află acolo. De fapt, nu obiectul în sine este cel care contează, ci gândul că-l aveţi. Puteţi aprecia faptul că un cunoscut v-a adus un cadou, dar nu sunteţi obligaţi să-l şi păstraţi. Oferiţi-le celorlalţi libertatea de a face tot ce doresc cu darurile primite de la voi, dar învăţaţi să savuraţi la rândul vostru aceeaşi libertate. Nu puteţi să vă sacrificaţi liniştea interioară pentru bunele intenţii ale persoanelor din anturaj. Doar cadourile oferite de copiii încă prea mici ca să înţeleagă trebuie păstrate. Cel puţin, pe moment... Când dăruiţi ceva unei persoane, nu uitaţi să-i spuneţi: „Eşti liber să-l arunci sau să-l dai mai departe. Pentru mine e suficient că l-ai primit."

FERIŢI-VĂ DE CAPCANE!

Temeţi-vă de ceea ce este gratuit!

Nu acceptaţi şi nu duceţi acasă lucruri doar pentru că sunt gratuite. Ar însemna că aveţi deja prea mult. Timpul consumat, aglomerarea spaţiului vital, grija ca totul să fie bine întreţinut nu înseamnă „nimic" şi nu e gratuit.

Scobitori, stilouri, șervețele de hârtie, pliculețe cu sare și piper, cu zahăr și ketchup luate de prin restaurante, din hoteluri, din avioane. Nu-i de mirare că sertarele voastre nici nu se pot închide!

La televizor, la radio și pe Internet ni se repetă fără încetare că avem nevoie de ceva. E atât de simplu să acumulezi obiecte, să înmagazinezi precum... șobolanii! Toate aceste nimicuri gratuite se insinuează în casele voastre sub formă de cadouri, cumpărături pe credit, promoții, bonusuri, moșteniri. Nu luați și nu folosiți un obiect doar pentru că se află acolo! Dacă e gratis, înfulecăm chiar dacă nu ne e foame. Dacă sunt gratis, colecționăm pixuri de la hoteluri, broșuri ori eșantioane – pentru că nu costă nimic, nu pentru că avem nevoie de ele.

Soldurile

Un cuvânt magic! Ei bine, da, câți dintre noi nu cumpără un al doilea exemplar din diversele nimicuri pe care le deținem deja, un obiect care nici măcar nu ne folosește, numai pentru că l-am găsit ieftin, la reducere?

Societatea nu ne oferă decât un confort de calitate inferioară

„Civilizația este multiplicarea fără limite a necesităților inutile."

MARK TWAIN

Viața modernă implică un vârtej de dorințe, de contradorințe și de anticontradorințe. Societatea se organizează

astfel încât să ne subjuge dorinţele şi nevoile, pentru a ne înăbuşi orice năzuinţă adevărată, care ne-ar putea îmbogăţi sufleteşte. Presa ne manipulează spunându-ne că nevoile noastre pot fi satisfăcute doar cu ajutorul anumitor haine, al anumitor preparate exotice, băuturi, coafuri sau bijuterii excentrice, al anumitor accesorii pentru animalele de companie, aparate de întreţinere fizică, reviste, servicii financiare, vitamine sintetice...

Da, avem nevoie de toate pentru că suntem fiinţe complicate, cu nevoi complicate. Dar asta nu înseamnă că trebuie să ne irosim timpul şi energia aşa cum am făcut-o până acum. Toate aceste bunuri de consum nu ne oferă decât un confort de calitate inferioară. Cu adevărat necesare ne sunt valorile reale, acele valori care nu au preţ: dragostea, prietenia, frumuseţea... Ştim toate astea – spuneţi voi – şi totuşi posesiunile materiale exercită asupra celor mai mulţi dintre noi o atracţie hipnotică. Suntem oare mai bogaţi dacă achiziţionăm câte o dublură a fiecărui obiect pe care îl avem deja?

NU CUMPĂRAŢI DECÂT DUPĂ O MATURĂ CHIBZUINŢĂ!

Rezistaţi în faţa tentaţiilor

„Să te damnezi ca să faci parte din eul nostru limitat."

TAGORE

Trebuie să învăţaţi să trăiţi cu tentaţiile. Alcătuiţi-vă propria colecţie de motive pentru care să nu cădeţi din

nou în păcat. În felul acesta, veți câștiga stimă de sine, dar și respectul celorlalți. Mai mult, satisfacția obținută din faptul că trăiți fără nimic în exces va fi cea mai redutabilă armă împotriva recăderii în păcat.

Cele treizeci de zile de așteptare pentru a evita cumpărăturile „din impuls"

De ce avem nevoie cu adevărat? Suntem antrenați într-o adevărată spirală, într-o asemenea abundență de bunuri, încât nici nu mai știm de ce anume avem nevoie de fapt!

Iată un „truc" pentru a evita cumpărăturile impulsive, de tipul „dragoste la prima vedere": lista de treizeci de zile. Alcătuiți o listă cu ceea ce vă doriți și așteptați treizeci de zile. La încheierea acestei perioade, probabil că nici nu vă veți mai aminti de ce ați vrut să le cumpărați. Între timp, veți fi găsit alte opțiuni atrăgătoare. Întrebați-vă ce v-a determinat să luați în considerare respectivele obiecte. Reprezentau ele o metodă de a scăpa de anxietate? De a compensa starea de stres?

Aveți curajul să returnați la magazin produsele cumpărate

„Esența civilizației rezidă nu în multiplicarea nevoilor, ci într-o renunțare deliberată și voluntară."

GANDHI

Păstrați bonurile și ambalajele. Unele magazine acceptă să primească înapoi marfa vândută sau să o schimbe, dacă

le prezentați bonul de casă. Spuneți-vă că vânzătorii față de care manifestați atâtea scrupule la gândul de a returna cumpărăturile nu-și pierd banii personali dacă cereți înapoi contravaloarea unui obiect pe care regretați că l-ați achiziționat.

Ajutați-i și pe ceilalți să simtă că pot fi fericiți cu puțin!

„În fiecare zi, primim misiunea de a fi eficienți, realiști și competitivi. Această cursă nebună, în orb, ne aruncă în abis.
E de dorit să preferăm însă luciditatea, nu utopia care ne determină să alegem o stea îndepărtată, fără îndoială inaccesibilă, dar către care ne îndreptăm și care ne călăuzește alegerile cotidiene."

THÉODORE MONOD

Fiți fericiți cu puțin și faceți ca starea voastră să se transmită și în exterior. Nu trebuie să declarați acest lucru în gura mare, ci doar să fiți un exemplu. Asta puteți să oferiți cu adevărat, nu niște cești desperecheate sau grătarul electric pe care nu mai suportați să-l vedeți în dulap. În loc să dați bani unei persoane, mai bine arătați-i cum să iasă din situația în care se află prin propriile forțe, învățați-o să-și descopere bogăția, încrederea în sine, încrederea în propria ei putere și curajul de a înfrunta viața; ajutați-o să-și dea seama cine este, care sunt valoarea și calitățile ei. Dezvăluiți-i uneltele prin care poate fi ea însăși, unelte pe care deja le are!

Să trăiești cu puțin: un mod de viață estetic și minunat

„Frumusețea se bazează pe necesități... care sunt rezultatul unei economii perfecte. Fagurele unei albine este construit în unghiul care îi conferă cel mai ridicat grad de rezistență folosind cea mai redusă cantitate de ceară. Osul unei păsări îi oferă acesteia cea mai mare forță de propulsie la cea mai mică greutate posibilă. În structurile naturale, nu există nici măcar o particulă care să aibă nevoie să fie salvată... Un om poate să construiască o căsuță simplă cu atâta simetrie, încât cele mai rafinate palate să pară prin comparație ieftine și vulgare. Folosiți geometria în locul cheltuielilor, colectați apa dintr-un râu, întrebuințați soarele și luna în chip de cele mai frumoase ornamente din locuința voastră. Acesta este regatul legitim al frumuseții."

RALPH WALDO EMERSON

Să înveți să trăiești cu puțin și în mod estetic este la fel de important ca eliminarea surplusului.

Pe vremuri, să trăiești cu puțin era o virtute. În ziua de Crăciun, masa era mai bogată decât de obicei, pe când în celelalte zile o singură porție era suficientă, iar omul se ridica de la masă încă nesătul, dar cu satisfacția de a-și putea spune că așa e bine pentru sănătate și pentru nivelul lui de energie. Să nu încălzești decât atâta apă câtă îți trebuie ca să umpli ceainicul, să te mulțumești cu o cantitate minusculă de pastă de dinți pe periuță, să folosești spatele bonurilor de casă de la cumpărături pentru notițele de peste zi. Să practici

frugalitatea în sfera materialului pentru a avea mai lesne acces la bogăţiile vieţii din alte domenii este, înainte de orice, o chestiune de concentrare; înseamnă să nu acţionezi niciodată înainte de a gândi.

Practicaţi adevărata economie!

„Tot timpul îmi fac inventarul garderobei ca să văd ce pot să dau altora. Mereu mă simt vinovată dacă nu folosesc ceea ce am, fie că e vorba de cărţi, de haine, de pantofi... [...] Fiindcă nu organizez petreceri acasă, preferând să invit de fiecare dată câte o singură persoană, folosesc foarte rar masa. Iar cuptor cu microunde nu utilizez."

TOINETTE LIPPE, *Nothing left over*

Surprindeţi dimensiunea reală a vieţii în termeni de utilitate şi impecabilitate, nu în termeni de realizări şi posesiuni. Dacă ne-am schimba obiceiurile de consum, companiile ar trebui să-şi schimbe şi ele metodele de producţie şi de vânzare. Nu mai cheltuiţi bani decât pe servicii oferite de angajaţi corect remuneraţi şi bine trataţi. Mâncaţi în restaurante mici, administrate direct de proprietari. Există nenumărate modalităţi de a consuma mai puţin şi mai bine!

Până nu demult, oamenii trăiau frugal. Ceea ce era economicos, fabricat din materiale aflate la îndemână şi care excludea risipa era considerat pozitiv. Mai devreme sau mai târziu, şi noi va trebui să începem să preţuim din nou aceste calităţi. Va trebui să începem să trăim aşa cum o făceau strămoşii noştri: refolosind obiectele în loc să le aruncăm ca să cumpărăm altele noi, reparând, împărţind cu vecinii, oferind la schimb servicii sau lucrurile de care nu mai avem nevoie, păstrând doar un număr redus de

obiecte. Alte virtuți apreciate de înaintașii noștri erau competența și ingeniozitatea, talentul de a învăța cum funcționează lucrurile, cum le putem folosi în mod eficient, cum să le reparăm sau să găsim soluții alternative. Astăzi folosim aparate pe care nu știm cum să le reparăm și nici măcar cum să le facem să funcționeze perfect. Așadar, ca să trăiești confortabil cu puțini bani, trebuie să știi să repari, să reciclezi, să inventezi...

Înfrânați-vă dorințele!

„Dorește-ți atât cât îți este suficient și vei avea tot ce-ți trebuie."

SENECA

Fiecare dintre noi poate trăi într-o stare de spirit similară cu a înaintașilor noștri: mulțumindu-ne cu ceea ce avem, nutrind puține dorințe.

TRĂIȚI ÎNTR-O PERMANENTĂ TRANZIȚIE

Fiți pregătiți pentru moarte în orice clipă

Ne îndreptăm către moarte în fiecare clipă a vieții. Dar există oameni care trăiesc prezentul fiecărei secunde și oameni care mor în fiecare secundă. Cei care se luptă cu disperare să dobândească avantaje materiale sunt mereu pe cale să moară, pentru că avantajele materiale sunt cele care trăiesc în locul lor. În aceeași situație se află și prizonierii

cunoștințelor dobândite, sclavii regulilor impuse sau cei care, prea sensibili la elogii ori critici, își fac griji în legătură cu părerea pe care ceilalți o au despre ei. Așadar, gândiți-vă la moarte în fiecare secundă. Aceasta este cea mai potrivită cale pentru a profita de viață.

Nu lăsați nimic în urmă, în afară de câteva bunuri (casă, bani, poate una sau două bijuterii) și, mai ales, lumină!

Când veți înainta în vârstă și veți simți că probabil în scurt timp nu veți mai putea să vă gestionați singuri bunurile, va fi necesar să acționați. Nu fugiți din fața deciziilor pe care trebuie să le luați cu privire la posesiunile voastre și nu transferați această responsabilitate pe umerii altora. Ar fi o atitudine de un suprem egoism! Este atât de dureros pentru copii să fie nevoiți să reglementeze problemele de succesiune pe care părinții decedați le-au lăsat în urma lor! Prea mulți sunt cei care, înainte de a „pleca", își spun că apropiații se vor descurca foarte bine „după". Astfel îi lasă pe ceilalți să ia hotărârile pe care ei n-au vrut (uneori n-au putut, în caz de accident neprevăzut) să le ia. Hotărâri dificile și dureroase. Ne este atât de frică să ne rupem de trecut, de amintiri... Dacă mai aveți încă energia necesară ca să decideți ce vreți să se întâmple cu bunurile voastre după ce nu veți mai fi, treceți imediat la acțiune: dăruiți ce vreți cui vreți chiar acum; de asemenea, lăsați-le celorlalți dreptul de a refuza sau de a dispune de aceste bunuri așa cum doresc, fără a se simți vinovați sau neloiali.

Dacă nu mai aveți forța să luați hotărâri, delegați puterea de decizie altor persoane, care să dispună de toate posesiunile voastre. Rezolvarea tuturor problemelor din vreme, fără a recurge la acea formă de șantaj afectiv prin care le cereți altora să devină paznicii bunurilor voastre, iată cea mai înaltă expresie a generozității și a iubirii față de apropiați!

Nenumărați moștenitori s-au simțit obligați, din respect sau din dragoste pentru părinții lor, să se transforme în paznicii bunurilor acestora și pentru o bună parte din viața lor au ajuns să tragă după ei o piatră de moară. Cadoul vostru de adio ar trebui să fie libertatea.

Închipuiți-vă că sunteți într-o călătorie și trăiți ca atare

Viața este o călătorie... Închipuiți-vă că plecați într-un voiaj foarte lung, un voiaj de câțiva ani în jurul lumii, și că nu luați cu voi decât hainele preferate, documentele importante și câteva cărți bune (pe care veți face cadou după ce le veți fi citit, așa cum procedează orice călător experimentat). Deseori pe parcursul vieții căutăm schimbarea, mai cu seamă atunci când călătorim. Doar cu acele puține bunuri care ne seamănă ne simțim cel mai în largul nostru.

Reducerea consumului: un act politic

„Cu cât oamenii fabrică mai multe lucruri, cu atât mai multe ambalaje au de aruncat și cu atât mai multe gunoaie trebuie transportate.
Dacă serviciile de profil nu ar mai exista, consecința acestei opulențe mereu crescânde ar fi o murdărie încă și mai profundă. Cu cât mai mare este bogăția, cu atât mai importantă devine murdăria."

JOHN KENNETH GALBRAITH

Atunci când își cumpără instalații costisitoare de exploatare a energiei solare, cei bogați fac cu siguranță un

lucru bun. Dar străduania de a învăța să trăiești cu mai puține bunuri și cu venituri mai modeste depășește de departe toate acțiunile benefice recomandate de specialiștii ecologiei. Oricât de simplist ar părea, actul de a consuma mai puțin este probabil cel mai radical angajament pe care o persoană și-l poate lua la nivel individual pentru a salva planeta.

Nu există o linie de separație între viața spiritului și cea a trupului, între teorie și practică. Totul este o chestiune de etică personală. Ca problemă la nivel de mase, ca remediu la același nivel, situația e însă departe de capacitatea forței individuale: într-un oraș mare, aportul persoanelor neafectate de avariție, de dorința de a dobândi, de extravaganță și de procedee necinstite este neglijabilă. Când cumpărăm ceva, în mod automat exploatăm resursele planetei. Ca să prepari un hamburger, e nevoie de grâu, de apă, de fertilizatori, de pesticide, de pământ, de ulei, de carne de vită, de copaci, de plastic, de gaze, de electricitate, și astfel epuizăm resursele planetei. Mai puține automobile, mai puține reziduuri, mai multă sănătate, mai puține alimente semipreparate, fără mașini de spălat vasele, fără ustensile electrice... Încercați să faceți cât mai multe lucruri voi înșivă, manual. Atât de mulți oameni nici nu mai știu măcar cine sunt ei înșiși! Îmbogățiți-vă propria persoană.

Concluzie

„Mă gândesc iar și iar la toate micile mele aventuri, la fricile mele, toate aceste mici frici care-mi păreau atât de mari. Fiindcă aveam lucruri vitale de obținut și de realizat. Și totuși, nu există decât un singur lucru cu adevărat important: să trăiești ca să vezi ziua splendidă care se naște și lumina care umple lumea."

PHILIP HARNDEN, *Journeys of Simplicity: Traveling Light*

În lucrarea sa *Journeys of Simplicity: Traveling Light* – care se constituie într-o colecție de liste alcătuite de diverse personaje fictive sau reale, cu bunurile pe care acestea le-au luat cu ele în călătorii – Philip Harnden relatează, chiar în introducere, povestea unui bătrân înțelept chinez pe nume P'ang Yün. În urmă cu două mii de ani, la răsăritul soarelui, acesta și-a încărcat pe o bărcuță toate posesiunile, după care a scufundat-o în apele lacului Tung-t'ing. Apoi a stat și a privit până când ultimele bule de aer au urcat la suprafață din adâncurile undelor, iar oglinda

lacului a redevenit perfect calmă. De atunci a fost poreclit „frunza de copac", pentru că din ziua aceea înțeleptul a călătorit cu un minimum de bagaj, relaxat, aidoma unei frunze purtate de vânt.

Să nu consumăm mai mult decât ne este necesar, să nu aruncăm lucruri la gunoi pentru plăcerea de a o face, ci pentru a trăi mai bine, cu mai puțin stres și în perfectă armonie cu noi înșine. Avem șansa să trăim într-o perioadă care ne oferă această libertate. Să profităm de ea.

Desigur, fiecare dintre noi are nevoie de o umbrelă pentru ploaie, de un foc de lemne pentru iarnă, de o ceașcă de cafea pregătită de o persoană dragă. Să trăiești lejer e una. Să renunți la tot ce ai în numele simplității e alta. Importante nu sunt bunurile pe care le deținem, ci cum și de ce le deținem. Unele dintre dorințele pe care le nutrim sunt firești și necesare pentru a putea fi fericiți. Altele, din păcate, sunt artificiale, „fabricate" de societatea de consum, și de aceea mai degrabă ne împiedică să fim fericiți!

Simplitatea nu înseamnă să-ți suprimi toate dorințele, ci să înveți să nu te lași controlat de ele. Înseamnă să te abții de la a le multiplica.

De azi înainte, întrebați-vă în mod regulat de ce anume aveți nevoie cu adevărat, trăiți cu pasiune fiecare zi a vieții, stabiliți-vă un țel pentru viitor.

Plăcerea de a cunoaște, de a conștientiza minunățiile vieții, de a-ți stăpâni gândurile astfel încât să-ți poți formula în minte imagini agreabile, de a reînvia plăcerile trecutului, de a te bucura de prezent, de a exploata inteligent resursele naturale, de a-ți folosi judicios simțurile și inteligența, plăcerea de a-ți elibera existența trebuie să rămână un stil de viață, o știință.

Puterea și cunoașterea se găsesc în fiecare dintre noi. Să-ți trezești sufletul, să-ți rafinezi conștiința... De ce avem oare nevoie dacă nu de lejeritate, de controlul asupra noastră înșine și de capacitatea de a profita de frumusețea și diversitatea lumii? Un ceai aromat mă așteaptă; luna învăluită de nori e superbă; un bețișor de tămâie arde lângă mine; plouă. Să trăiești frugal, într-un loc liniștit, având lângă tine ceea ce-ți este indispensabil și nimic mai mult... Iată viața pe care vă invit s-o îmbrățișați alături de mine, în vreme ce medităm împreună la vorbele lui Tchouang-tsu:

„Cu prea mult te pierzi, cu mai puțin te regăsești."

Bibliografie

Shundô Aoyama, *Zen, graine de sagesse*, traducere din engleză de Martine Senrin Haegel-Huck, Sully, 2000.

Haiku, anthologie du poème court japonais, prezentare, selecție și traducere de Corinne Atlan și Zéno Bianu, Gallimard, 2002.

Ivresse de brumes, griserie de nuages, poésie bouddhique coréenne, tradusă, prezentată și adnotată de Ok-Sung An-Baron și Jean-François Baron, Gallimard, 2006.

William Barrett, *Irrational Man, A Study in Existential Philosophy*, Anchor Books, 1962.

Bashô, *L'Étroit Chemin du fond*, William Blake, 2008.

John Blofeld, *Le Taoïsme vivant*, Albin Michel, 1994.

John Blofeld, *Yogas, porte de la sagesse*, Dervy, 1986.

Yves Bonnefoy și Roger Munier, *Haïku...*, Fayard, 1978.

Nicolas Bouvier, *Chronique japonaise*, Payot, 2006.

Linda Breen Pierce, *Simplicity Lessons*, Gallagher Press, 2003.

François Brunet, *L'Oeuvre en prose de Ralph Waldo Emerson*, Armand Colin, 2002.

François Cheng, *Vide et plein: le langage picturel chinois*, Ponts-Seuil, 1991.

Chen Chi-Ohuang, *Sixty Songs of Milarepa*.

Isabel Colegate, *Hermits, Solitaries and Recluses*, Courtepoint Washington, 2002.
Mihaly Csikszentmihaly, *Vivre*, Robert Laffont, 2005.
Yang Dan, *Sages écrits de jadis*, Cerf, 2006.
Maître Dôgen, *Le Trésor du zen*, Albin Michel, 2003.
Maître Dôgen, *Polir la lune et labourer les nuages*, Albin Michel, 1998.
Joe Dominguez și Vicki Robin, *Votre vie ou votre argent?*, Logiques, 2005.
Karlfried Graf Dürckheim, *Pratique de la voie intérieure*, Courrier du livre, 1994.
Patrick Fermor, *A Time to Keep Silence*, John Murray Pub., 1989.
Lydia Flem, *Comment j'ai vidé la maison de mes parents*, Seuil, 2004.
Michel Foucault, *Le Gouvernement de soi et des autres*, Gallimard Seuil, 2008.
Michel Foucault, *L'Herméneutique du sujet*, Gallimard Seuil, 2001.
Georges Ivanovitch Gurdjieff, *Rencontre avec des hommes remarquables*, Rocher, 2004.
David A.S. Hapiro și Richard J. Leider, *Refaites votre bagage.*
Philip Harnden, *Journeys of Simplicity: Traveling Light*, Skylight Path Publishing, 2003.
Hermann Hesse, *Siddhartha*, Le Livre de Poche, 1978.
Eugen Herrigel, *La Voie du zen*, Maisonneuve et Larose, 1995.
Natsuki Ikezawa, *Des os de corail, des yeux de perle*, Picquier Poche, 2004.
Natsuki Ikezawa, *La Vie immobile*, Picquier Poche, 2001.
Jack Kerouac, *Les Clochards célestes*, Gallimard, 1974.
Hazrat Inayat Khan, *The Wisdom of Sufism, Sacred Readings from the Gathas*, Houghton Mifflin, 2000.
Issa Kobayashi, *Haïku*, Verdier, 1994.
Werner Lambersy, *Maîtres et maisons de thé*, Hors Commerce, 2004.
John Lane, *Les Pouvoirs du silence*, Belfond, 2008.
Toinette Lippe, *Nothing Left Over*, Reprint, 2004.
Tu Long, *Propos détachés du Pavillon du Sal*, Séquences, 2001.
Maître Eckhart, *Conseils spirituels*, Rivages, 2003.
Marc-Aurèle, *Pensées pour moi-même*, Flammarion, 2004.
Thomas Merton, *The Silent Life*, Farrar, Straus and Giraix, 1999.
Thomas Merton, *Mystique et zen*, Albin Michel, 1995.

Dan Millman, *Les Lois de l'esprit*, Roseau, 2006.
Théodore Monod, *Déserts*, Bower, 2007.
Boris Mouravieff, Gurdjieff, *Ouspensky et les enseignements d'un fragment inconnu*, Dervy, 2008.
Nietzsche, *Le Voyageur et son ombre, oeuvres complètes*, Gallimard, 1970.
Okakura Okuzo, *Le Livre du thé.*
Parker J. Palmer şi Catherine Whitemire, *Plain Living, A Quaker Path to Simplicity*, Sorin Books, 2001.
Georges Perec, *Les Choses*, Pocket, 2006.
Bill Porter, *La Route céleste, rencontre avec les ermites chinois d'aujourd'hui*, Librairie de Médicis, 1994.
Pierre Pradervand, *Vivre le temps autrement*, Jouvence, 2004.
Ryôkan, *Les 99 haiku de Ryôkan*, Verdier, 2000.
Eric Sablé, *Les Mécanismes du moi et le Silence intérieur*, Dervy, 2004.
Jerome Segal, *Graceful Simplicity*, University of California Press, 2003.
Sénèque, *De la vie heureuse et de la tranquilité de l'âme*, Sand, 1997.
Sénèque, *Lettres à Lucilius*, Flammarion, 1992.
Jean Shinoda Bolen, *Le Tao de la psychologie*, Mercure de France, 2001.
E.F. Shumacher şi Goldian VandenBroeck, *Less is More: The Art of Voluntary Poverty*, Inner Traditions International, 1996.
Rabindranath Tagore, *Sadhana*, Albin Michel, 1956.
Eckhart Tolle, *Le Pouvoir du moment présent*, Ariane, 2000.
Chögyam Trungpa, *Méditation dans l'action*, Dzambala, 1998.
Lao Tseu, *Tao-te-King*, Librio, 2005.
Fabienne Verdier, *Passagère du silence*, Le Livre de Poche, 2008.
Swami Vivekananda, *Le Karma yoga.*
Charles Wagner, *La Vie simple*, Colin, 1895.
Alan Watts, *Éloge de l'insécurité*, Payot, 2003.
Wayne W. Dyer, *Your Sacred Self*, HarperColins Publishers, 2001.
Sturt Wilde, *Weight Loss for the Mind*, Hay House, 1998.
Marguerite Yourcenar, *Alexis, Le Coup de grâce*, Pléiade, 1982.
Lin Yutang, *L'Importance de vivre*, Picquier Poche, 2007.

Cuprins

Introducere 7

Partea întâi. Elixirul simplificării 11
1. La nivel cotidian 13
   O extraordinară lejeritate • Un interior simplificat • Relaţii mai bune
2. La nivel mental 30
   Un spirit mai liber • O bătrâneţe mai dinamică
3. Mai multă bucurie de a trăi 40
   Seninătatea de după renunţare • Fericire sau pace? • Un ego mai puţin cotropitor

Partea a doua. Pregătirea pentru simplificare 57
1. Triajul identitar 59
   O veritabilă trezire a conştiinţei • Eu şi obiectele care mă reprezintă • Să ştiu cu exactitate ce îmi este necesar • Caracteristicile obiectelor „bune"
2. Conştientizarea obstacolelor 79
   Temerile secrete stârnite de ideea simplificării • Teama de a nu regreta mai târziu • Când acumularea în exces devine o problemă • Factori externi • Temeri şi angoase • Teama de moarte • *Hoarding*-ul (tezaurizarea) sau sindromul lui Diogene • Modele de oameni fericiţi

Partea a treia. Să trecem la acțiune 123
1. Inventarul locuinței 125
Bucătăria și tot ce are legătură cu ea • Necesitățile menajere • Electronicele • Decorațiunile și mobilierul • Spațiile de depozitare • Obiectele personale • Documente, hârtii, fotografii și cărți
2. Tehnicile 166
Cum să procedăm • Momentele potrivite pentru a trece la acțiune • Să dăruiești, să reciclezi, să arunci sau să vinzi? • Aveți o dilemă? • Scrupulele
3. După simplificare 205
Atenție să nu refaceți stocurile! • Feriți-vă de capcane! • Nu cumpărați decât după o matură chibzuință! • Practicați frugalitatea! • Trăiți într-o permanentă tranziție

Concluzie 219

Bibliografie 222

SAVOIR-VIVRE ®

Jurnal de lectură, Alberto Manguel

Lit Kit, Sandra Newman

Arta simplității, Dominique Loreau

Tot ceea ce trebuie să știe bărbatul genial, Oliver Kuhn

Tot ceea ce trebuie să poată bărbatul absolut, Oliver Kuhn

Luxomania, Edwige Martin

Dicționar din dragoste de vin, Bernard Pivot

Cortez, Marius Constantinescu

Hârtia. O elegie, Ian Sansom

Arta orizontalei. Laudă tolănitului, Bernd Brunner

Vă spun sincer, mint perfect sau arta compromisului, Ute Ehrhardt, Wilhelm Johnen

Grădina dintre ape, Ana Wagner, Ștefan Câlția

Animalariul universal al Profesorului Revillod, Miguel Murugarren

În curând:

De la Napoleon am învățat să nu ne spălăm. Istorie pentru cei care se tem de istorie, Sebastian Schnoy

Tărâmul lămâilor, Helena Attlee

Cititor în pădurea din oglindă, Alberto Manguel

Cum să nu scrii un roman. Arta greșelilor, Sandra Newman, Howard Mittelmark

12 creatoare care au schimbat istoria, Bertrand Meyer-Stabley

33 de lecții de filozofie de și pentru băieții răi, Alain Guyard

De ce nu există lumea, Markus Gabriel

Shopping exces, Elizabeth L. Cline

Maimuța din tine, Jürgen Brater

Puterea la putere, Reiner Neumann

Vă asigur, sunt tot eu!, Jennifer Ouellette

Luna și fața ei nevăzută, Bernd Brunner

Arta de a gândi limpede, Rolf Dobelli

CADRIL ®

Doamnele de marți, Monika Peetz

Toți oamenii sunt mincinoși, Alberto Manguel

Extraordinarul voiaj al unui Fakir care a rămas blocat într-un dulap Ikea, Romain Puértolas

În curând:

7 zile fără, Monika Peetz

Adio, nobili!, Christine Gräfin von Brühl

Ciudat lucru mai e și lumea, Jean d'Ormesson

Cerneala, Fernando Trías de Bes

101 de nopți, Claudia Ott

NOBLESSE ®

Regi, războaie și cocote, Cristoph Schulte-Richtering

Înalta societate, Alexander von Schönburg

ZOON POLITIKON

Știința politică autentică, Pierre Manent

Imaginația morală, Russell Kirk

SAVOIR-VIVRE®

O colecţie de formare şi rafinare a personalităţii, *à la légère*, fără nicio declaraţie de intenţie programatică.

Enciclopedii şi alte lucrări capabile să corecteze micile imperfecţiuni şi să răspundă la marile întrebări cu graţie, umor şi inteligenţă, pentru cititorii care îşi caută bucurii oneste într-o lume a speranţelor amânate.

Dominique Loreau propune o subtilă alianţă a eticii cu estetica, inspirată din filozofiile orientale, o apologie a simplităţii, care nu înseamnă, în ruptul capului, simplificare.

Perfecţiunea nu constă în a face lucruri neobişnuite, ci în a face lucruri obişnuite într-un mod neobişnuit, spune un dicton japonez.

„Spaţiu, lumină şi ordine, iată de ce are nevoie omul ca să trăiască, pe lângă o farfurie cu mâncare şi un pat."

LE CORBUSIER

Adio, superfluu! Bonjour, simplitate! O carte care te învaţă să arunci. Să arunci tot ce este în plus. Şi lucruri, şi gânduri, şi amintiri. Să îţi faci loc în tine, pentru tine.

Dominique Loreau, stabilită în Japonia de peste douăzeci de ani, ne propune o filozofie simplă, o terapie esenţială, o artă. O carte-cult, care promite şi nu întârzie să dăruiască. *Un vrai bonheur!*

„Simplitatea vieţii nu înseamnă sărăcie, ci fundamentul rafinamentului."

WILLIAM MORRIS

„Simplitatea este gustul suprem, care se formează cu multă migală, pentru că omul, lăsat liber, din instinct îşi complică existenţa."

K.F. GEROULD

„Cea mai mare comoară este să poţi să fii fericit cu puţin. Pentru că puţinul nu îţi va lipsi niciodată!"

SENECA

ISBN 978-606-93421-0-7

www.baroquebooks.ro